Рекомендации, предлагаемые известнейшим мастером кунг-фу школы «Коготь орла» Лян Цэнем, основаны на 50-летнем изучении и преподавании боевого искусства в Гонконге и США.

Автор этого методического пособия предлагает тщательно разработанную подробную программу тренировок, которая позволяет самостоятельно освоить, отработать и закрепить приемы стиля «Коготь орла», а затем и постичь секреты этой древнейшей школы.

ISBN 5-8183-0534-1

9 785818 305349

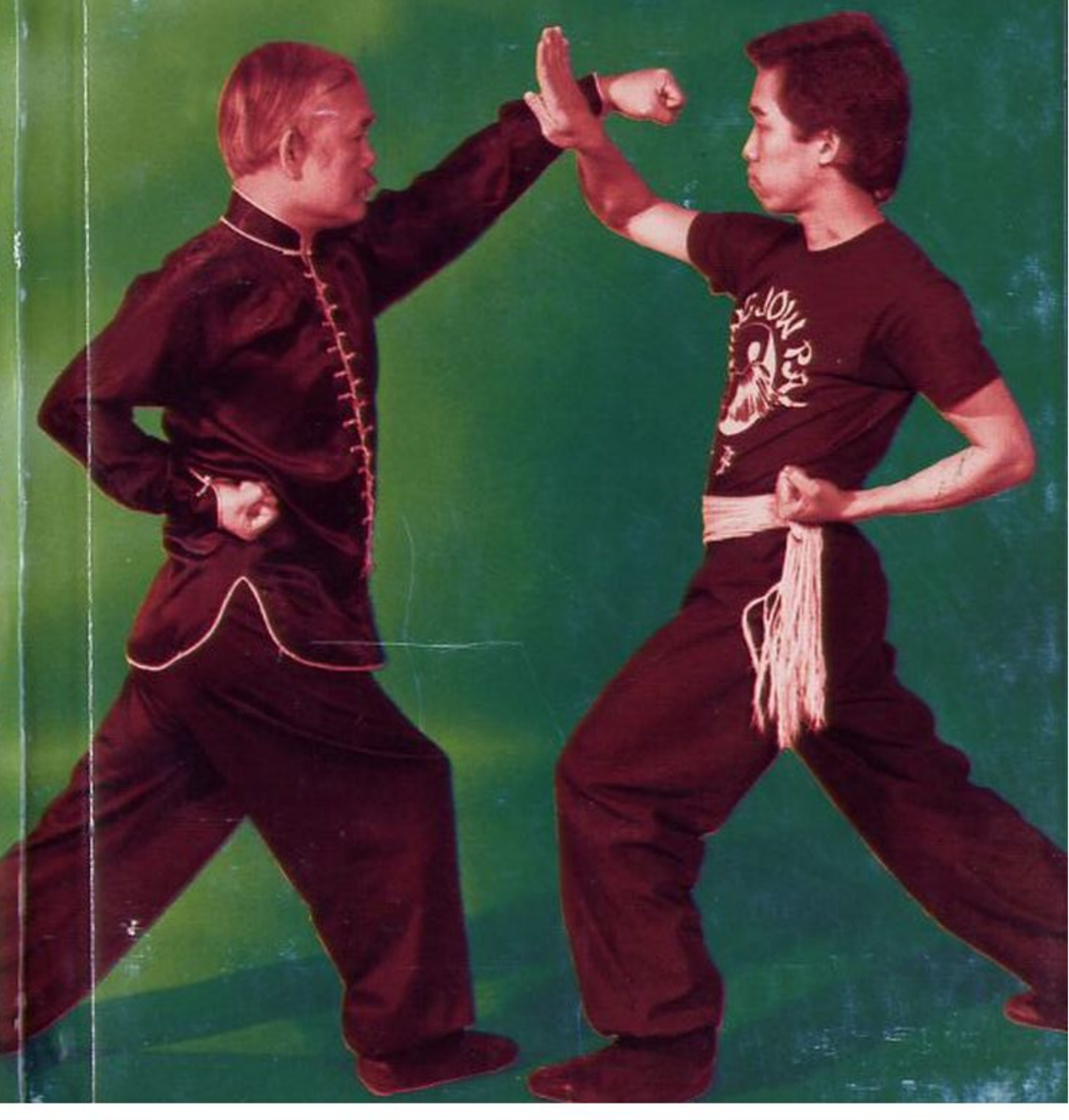
КУНГ-ФУ. СТИЛЬ «КОГОТЬ ОРЛА»

Лян Цэнь

Лян Цэнь

КУНГ-ФУ

СТИЛЬ «КОГОТЬ ОРЛА»



The Secrets of Eagle Claw Kung Fu

YING JOW PAI

BY LEUNG SHUM

As told to Jeanne Chin

Tuttle Publishing
Boston - Rutland, Vermont - Tokyo

ЛЯН ЦЭНЬ

Кунг-фу. Стиль «Коготь орла»

РОССИЯ

Москва
2003

ИЗДАТЕЛЬСКО ТОРГОВЫЙ ДОМ ГРАНД Фанр пресс

УДК 796
ББК 75.715 (7США)
Ц98

Цэнь Л.

Ц98 Кунг-фу. Стиль «Коготь орла» / Лян Цэнь. — Пер. с англ. Е. Гупало. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. — 240 с.: ил. — (Боевые искусства).

ISBN 5-8183-0534-1 (рус.)
ISBN 0-8048-3215-3 (англ.)

В наше время существует множество систем кунг-фу. Здесь представлен стиль ин чжао пай — «Коготь орла». Для новичков в боевых искусствах книга будет интересна как источник информации об одном из древнейших стилей рукопашного боя. Те же, кто уже занимается кунг-фу, найдут в ней ценные сведения о секретах школы «Коготь орла».

Для широкого круга читателей.

УДК 796
ББК 75.715 (7США)

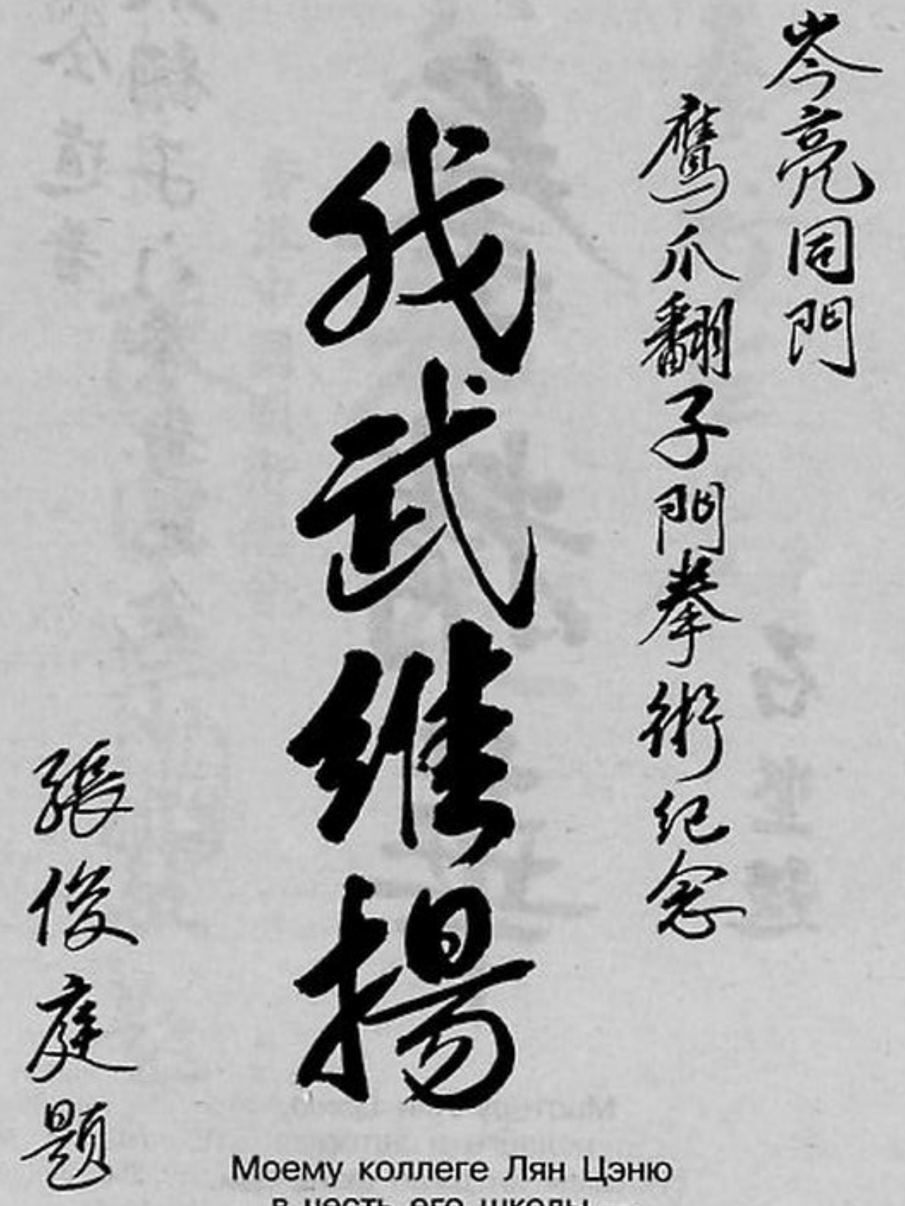
Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 5-8183-0534-1 (рус.)
ISBN 0-8048-3215-3 (англ.)

First published in 2001 by Tuttle Publishing an imprint of Periplus Editions (HK) Ltd., with editorial offices at 153 Milk Street, Boston, MA 02109
Portions of this material were originally published in slightly different form by the Ying Pow Pai Kung Fu Association in 1987.
Copyright © 1980, 2001 by Leung Shum
© Издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление. ФАИР-ПРЕСС, 2002

КАЛЛИГРАФИЧЕСКИЕ ПОСВЯЩЕНИЯ

Каждая из показаных здесь каллиграфичеких надписей — это посвящение достойному получателю от высокоуважаемого автора. Здесь важен и сам текст и его написание; иероглифы тщательно выбираются и очень аккуратно написаны. Такие каллиграфические надписи высоко ценятся их обладателями и часто вешаются на стену как знак внимания известных мастеров. Они читаются сверху вниз, справа налево. Под каждой надписью дан перевод.



Моему коллеге Лян Цэню
в честь его школы —
ин чжао фань цзи.
Пусть процветает наше кунг-фу.

Цян Цинь Тин

岑亮仝道著
鷹爪翻子门拳術紀念

北拳精華

石堅題

Мастеру Лян Цэню,
коллеге и автору
системы ин джао фань цзи.
Поздравления
сокровищу северного кунг-фу.

Ши Цзянь

鷹爪拳術鉅著

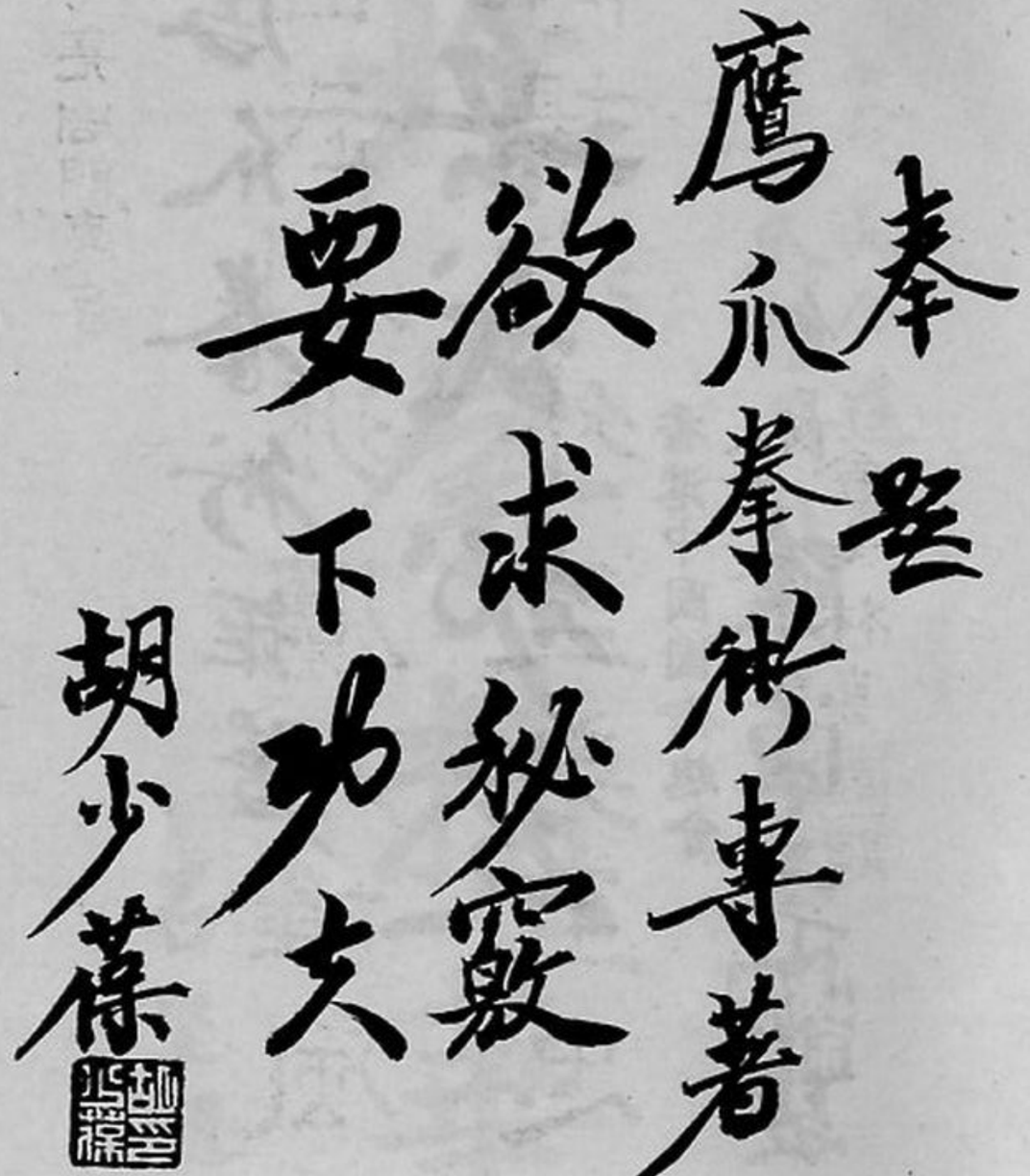
岳武秘笈

香港中國國術總會

會長 陳漢宗敬題

Эта надпись сделана в честь
системы «Коготь орла».
Секретная техника Юэ Фэя (1103—1142).

Чэнь Хань Цзун,
председатель Ассоциации боевых искусств Гонконга

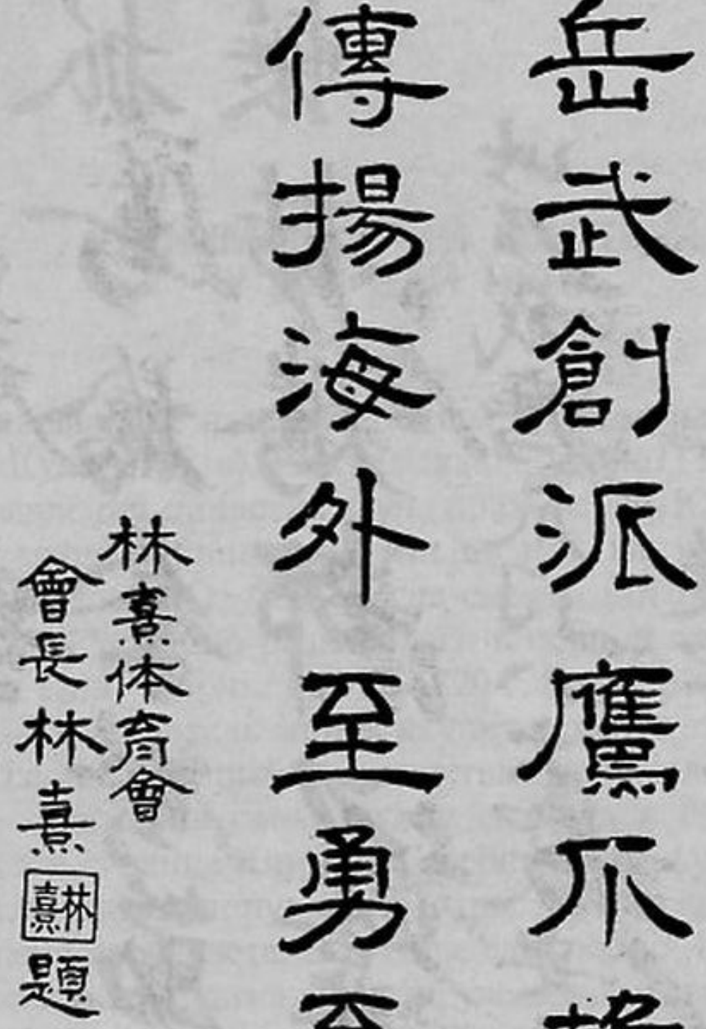


奉
鷹爪拳術專著
欲求秘竅
要下功夫
胡少葆

Эта надпись посвящается
книге по системе «Коготь орла».
Нужно упорно тренироваться,
чтобы постичь секреты кунг-фу.

Ху Шао Бао,
секретарь Ассоциации боевых искусств Гонконга

岑亮同門惠存



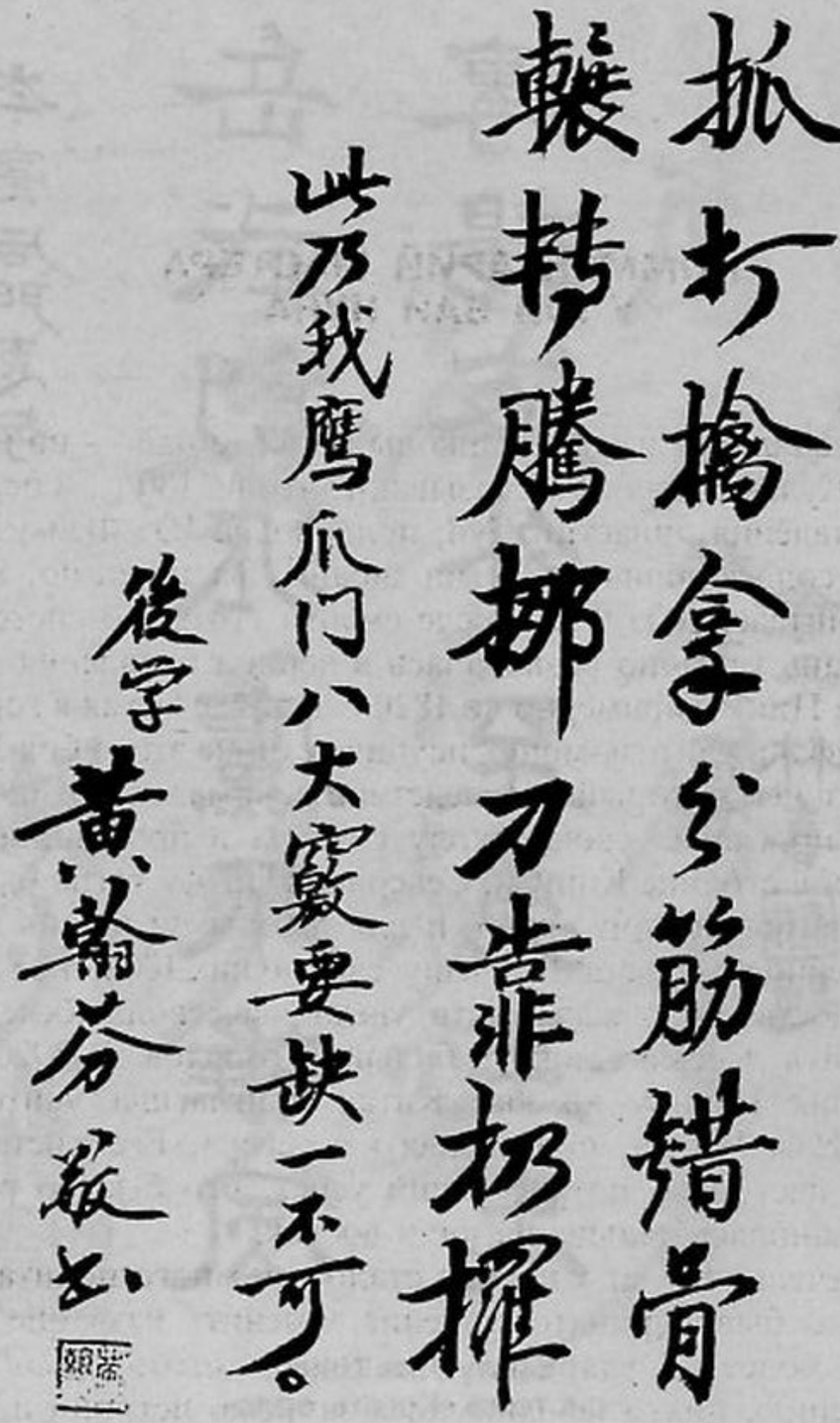
岳武創派鷹爪雄風
傳揚海外至勇至忠

林熹体育會
會長林熹題

Брату Лян Цэню,
система «Коготь орла».
Система сильна благодаря Юэ Фэю.
Он достоин чести учить за пределами Китая.

Линь Си
(знаменитый шифу стиля «Коготь орла»).*
Ассоциация кунг-фу Линь Си

* Шифу — букв. наставник, отец. — *Здесь и далее прим. пер.*



Чжао да, цинь на, фэнь цзинь, цо гу, чжань чжуань,
тэн но, дао као, жен ло —
это восемь начал «Когтя орла».
Ни один не должен потеряться.

Хуан Юй Фэнь
(знаменитый шифу стиля «Коготь орла»)

КОММЕНТАРИЙ МАСТЕРА У ЮЙ ВАЙ НУНА

Изначальное название школы ин чжао пай — ин цюань («Кулак орла»). Рассказывают, что в 1130 г., в период правления династии Сун, полководец Юэ Фэй учил своих солдат лишь части ин цюаня. Не известно, кто был учителем Юэ Фэя, после смерти которого система ин цюань успешно развивалась в период правления династии Цин — примерно до 1820 г. В то же время в городе Санфань учитель-монах научил технике этого боя Лю Ши Цзюня, который впоследствии занимался ею много лет и прославил свою школу сначала в провинции, а затем и в столице Кин Си. Северное кунг-фу тогда было исключительно популярно, и для школы ин цюань настал период расцвета. В течение следующих 100 лет ее популярность продолжала расти, увеличивая своих последователей в деревнях вокруг больших городов. В 1920 г. гимназия Цзинъу на юге Китая пригласила учителя Чэнь Цзы Чжэна, приехавшего с севера. Его система имела настолько потрясающий успех, что быстро распространилась дальше на юг и восток.

В течение 80 лет у школы стало так много почитателей, что было принято решение заменить название ин цюань более популярным — школа «Коготь орла». К сожалению, никто не занимался записью истории школы. Учение передавалось непосредственно от шифу к ученикам, и собрать точные исторические данные было невозможно.

Я изучал ин цюань около 50 лет. За эти годы была написана на тему ин цюань только одна действительно хорошая книга — по форме великого героя школы «Ко-

готь орла» (ин чжао фань цзы цюань), автором которой был Лю Фа Мэн. Поэтому после 1930 г. я решил написать свою книгу. Но у меня так и не хватило сил и средств на исполнение моей мечты. Лян Цэнь был моим учеником много лет. Он распространил наше искусство в США. В представленной книге он использовал мои знания, чтобы донести их до всех желающих учиться. Я уверен, что чем больше знает автор, тем ценнее его книга. Эта книга — отличное пособие и для начинающих учеников и для тех, кто занимается уже давно.

У Юй Вай Нун
Гонконг, 1977

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Китайское искусство кунг-фу зародилось несколько тысячелетий назад. С самого своего рождения оно непрерывно развивалось, распространялось и совершенствовалось. Сегодня кунг-фу — популярный вид спорта, известный всему миру.

В наше время существует столько разных систем кунг-фу, что трудно выбрать нечто конкретное. Если вы хотите заниматься кунг-фу, надо научиться понимать мир вокруг вас, внимательно смотреть и слушать. Чтобы убедиться в высокой квалификации инструктора, найдите информацию по истории стиля и по его подготовке. За пределами Китая многие шифу (учителя) открывают собственные школы и, обладая большими знаниями кунг-фу, дают поверхностное представление о древнейшей системе боевого искусства. Есть и такие учителя, которые сами изучали кунг-фу только по видеокассетам. Видеозапись, несомненно, хорошее учебное пособие, но если за обучением не следит опытный учитель, не может быть уверенности в том, что вы учитесь правильно. Поэтому тот, кто претендует на роль учителя, научившись технике по кассетам и не имея документа на право преподавания, выданного известным мастером, на самом деле не обладает достаточной квалификацией для преподавания. Не поддавайтесь на обман. Осмотритесь и задайте как можно больше вопросов, прежде чем записаться в школу кунг-фу. Иначе вы можете зря потерять время и деньги.

Предоставленная читателю книга написана для тех, кто хочет больше узнать о боевых искусствах вообще и о системе «Коготь орла» в частности. Здесь использованы

мои знания и опыт 50-летнего изучения и преподавания кунг-фу в Гонконге и в США. Для читателей, незнакомых со школой «Коготь орла», книга будет интересна как источник информации об одном из древнейших стилей китайского кунг-фу. Те же, кто уже занимается кунг-фу, найдут в ней ценные сведения о секретах школы «Коготь орла».

Есть много причин, по которым люди начинают заниматься кунг-фу: одни — для получения навыков самозащиты, другие — для здоровья, а третьи — ради искусства. В любом случае, независимо от интересов, ученик должен упорно тренироваться. Без серьезного отношения к тренировкам от даваемой информации не будет пользы. Освоить кунг-фу непросто, это требует больших затрат времени и энергии.

В процессе обучения ученику следует воспринимать кунг-фу как искусство. В первую очередь он должен стремиться к непрерывному и правильному исполнению формы. Затем движения формы следует отрабатывать по отдельности, с партнером, чтобы понять их смысл в плане самозащиты. И наконец, далее технику можно видоизменить в соответствии с индивидуальными особенностями ученика.

Естественно, необходимо помнить, что наиболее важные аспекты хорошего кунг-фу нельзя усвоить только по книге. Ученик должен активно работать, развивая свою силу, скорость, восприятие и реакцию. Данная книга, как и любое пособие, дает лишь общие рекомендации для ваших занятий.

Лян Цэнь

ЧАСТЬ 1

ВВЕДЕНИЕ

Как уже было сказано, существуют сотни систем кунг-фу. В каждой из них есть нечто, отличающее ее от других, — выражение личного опыта основателя. При передаче через поколения разные аспекты стиля могут развиваться или меняться. Хотя нет возможности восстановить исходную версию стиля, его суть и характерные признаки должны оставаться неизменными. И по сей день каждая система и стиль имеют их, отражая особенности знаний основателя и вклад последовательно сменявших его ведущих мастеров.

СЕВЕРНЫЕ И ЮЖНЫЕ СТИЛИ

Китайское кунг-фу делится на *северные и южные стили*. Южные стили основаны на крепких, стойких и четких перемещениях, в то время как в северных преобладают легкие шаги и быстрые удары ногами. В обоих на-

правлениях есть *внешние и внутренние стили*. Большинство систем кунг-фу относится к внешним стилям (*кит.* вай-цзя). Внутренние стили (*кит.* ней-цзя), такие, как тай-цзи, ба-гуа и син-и* отличаются от внешних стилей по природе и путям превращения энергии. Во внешних стилях энергия и сила в основном определяются развитием мышц, которое достигается путем интенсивных физических упражнений. Такую силу легко увидеть со стороны. Во внутренних стилях сила и энергия определяются контролем дыхания и работой энергетического центра (дань-тянь). Проявление такой энергии со стороны незаметно. Существует простой способ отличить внешнюю силу от внутренней — если при поражающим противника ударе слышен звук удара — это внешняя сила, если звука нет — внутренняя.

Южные стили зародились в субтропических областях Китая. Из-за высокой влажности и температуры воздуха часто выше 30 градусов занимались обычно на улице — на специальных открытых площадках деревни или в подходящем месте в поле. Одежда была очень легкой, часто тренировались босиком и в одних коротких штанах. Прыжки, удары ногами и акробатические движения сложно выполнять босиком на твердой и неровной земле, поэтому такие упражнения были сведены к минимуму. Последователи южных стилей тренировались подобно современным культуристам — их целью были сильные и крепкие мышцы. Сначала они добивались хороших стоек и крепости рук и ног, затем работали над дыханием и управлением энергией ци. Многие южные стили строились на подражании движениям животных, для них характерны очень быстрые и сильные движения рук и использование жесткой силы. К южным стилям относятся, например, хун цзя, цай ли фо, ху чжао, ма цзя и юн чунь (на западе — вин чунь).

---

* Тай-цзи — великий предел, ба-гуа — восемь триграмм, син-и — направленная воля.

Северные стили создавались совсем в другом климате. Из-за морозов и снегопадов тренироваться и на улице и в помещении было холодно. Люди носили теплую одежду и обувь. На тренировках сначала разогревались специальными разминочными упражнениями, потом поддерживали тепло, очень быстро двигаясь. Из-за холода было сложно интенсивно работать руками, например долго бить по мешку с песком, но крепкая обувь позволяла интенсивно отрабатывать элементы гимнастики и удары ногами без риска повредить ноги. Тренировки кунг-фу нравились многим детям, жившим на севере, — больше заняться было почти нечем, и к тому же тренировки позволяли согреться. К северным стилям относятся ин чжао пай («Коготь орла»), танн туй, стиль богомола (*кит.* тан лан цюань), стиль обезьяны (*кит.* хой цюань), чан цюань («Длинный кулак»), бей шаолинь (стиль Северного Шаолиня), лохань мен, цен кун пай и ми цзун.

Изначально и северные и южные стили были предназначены для боя, и преподавались в соответствии с данным их применением. В наши дни большинство людей занимаются кунг-фу скорее для развлечения и поддержания физической формы, чем для использования в реальных схватках.

КОНЦЕНТРАЦИЯ

В кунг-фу есть два аспекта. Один — последовательное выполнение движений — стоек, форм и техник — всго, что можно освоить, если внимательно смотреть и слушать объяснения. Второй аспект — свободная работа вне форм и без заранее заданных движений, освоить которую можно только на основе своих ощущений и длительных тренировок. Важнейший элемент таких тренировок — развитие концентрации.

Концентрация — способность полностью сосредоточиться на нужном предмете, не обращая внимания на отвлекающие моменты. Независимо от изучаемого пред-

мета, концентрация должна быть важнейшим качеством, которое следует в себе развивать. Она позволяет ясно воспринимать окружающее, замечать и исправлять свои ошибки и четко определять, какую именно технику применить в каждом конкретном случае. Чтобы добиться ясного восприятия и состояния глубокой концентрации, необходимо расслабиться и контролировать свой дух и разум, не допуская злобы и напряжения. В таком состоянии возможно «углубление ци» — сохранение постоянного контроля своей внутренней энергии. При хорошем уровне концентрации легко понять намерения противника и найти способ победить его.

В древние времена многие великие мастера кунг-фу были буддийскими или даосскими монахами. Их жизнь была спокойной и размеренной, свободной от раздражителей и отвлекающих факторов. У монахов было много времени на релаксацию и медитацию, что давало им возможность добиться контроля своего духа и разума. В результате они обладали идеальной концентрацией — четким зрительным и слуховым восприятием, уравновешенностью и спокойствием, способностью контролировать ци. Сочетание данных качеств обеспечивало единство работы глаз, рук, тела, ног, разума и духа. В наши дни многие тренируют тело, но не учатся глубокой концентрации, поэтому им далеко до навыков кунг-фу, которыми обладали монахи. Даже тот, кто занимался много лет и выучил множество движений и приемов, не сможет постичь суть и понять красоту искусства кунг-фу без умения сохранять спокойствие и контролировать ци. С другой стороны, тот, у кого отработанная техника дополнена хорошей концентрацией, сможет эффективно использовать свои навыки в любой ситуации.

ЕСТЕСТВЕННОСТЬ

Для хорошего уровня владения кунг-фу движения должны быть естественными — свободными и расслабленными, без лишнего напряжения. Надо двигаться в соответствии со строением своего тела. Некоторые ученики понимают это с самого начала, но для других такое откровение приходит не сразу. Обычно требуется как минимум десять лет, чтобы понять и разумом, и телом, и духом как нужно двигаться, чтобы все выглядело естественно.

Итак, во время тренировки тело должно перемещаться свободно и без напряжения. При зажатых и напряженных движениях невозможно развить силу и скорость. Некоторые ученики проявляют очень большое усердие, стараясь преодолеть себя, но в результате зажатость только усиливается. Такое состояние нарушает кровообращение и нормальную циркуляцию ци и, если с ним не бороться, оно повредит не только мышцам и суставам, но и нервной системе и внутренним органам. Именно поэтому так важно, чтобы хороший учитель направлял ученика и поправлял его ошибки, постепенно, шаг за шагом продвигая к цели.

У того, кто освоил естественное движение, техника становится отточенной, возрастают сила и энергия, обостряется восприятие, движения становятся стремительными и непрерывными. Победа в поединке достигается легко и быстро.

ЗДОРОВЬЕ

Все знают, что кунг-фу развивает навыки самозащиты, но далеко не каждый представляет себе, что занятия кунг-фу полезны для здоровья. Как и любая система физических упражнений, кунг-фу укрепляет мышцы за счет их постоянной тренировки. Развив естественную силу, ее не так просто потерять. Но кунг-фу, в отличие от других видов физической активности, основано на уникальном сочетании внешней и внутренней энергии, и используемые упражнения дают жизненную силу и улучшают кровообращение. В результате восстановительного процесса

свежая кровь посылается ко всем системам организма, укрепляя внутренние органы и усиливая иммунитет для борьбы с общими и инфекционными заболеваниями.

Среди занимающихся кунг-фу есть люди, способные разбить головой кирпич, рукой — большой камень. Они могут пробить ногой стену и смело подставить живот под удар копья — копье сломается. Даже если заниматься совсем немного, здоровье улучшится. Если же посвящать занятиям кунг-фу все свое время, то можно обрести ясность ума, естественную силу и гибкость, а также добиться идеального владения своим телом и достичь координации движений как у леопарда. Ежедневные тренировки дают навыки самозащиты, которые могут, если понадобится, спасти вашу жизнь.

ВОЗРАСТ

Изучение кунг-фу принесет пользу физическому и психическому здоровью в любом возрасте. Чтобы действительно стать мастером и полностью овладеть выбранным стилем, лучше всего начать заниматься в возрасте 8—9 лет, когда тело мягкое и гибкое, сознание ясное и активное, а в сердце нет страха. Ребенок в возрасте от 8 до 13 лет учится очень быстро. Начав заниматься после 20 лет, можно выучить формы, но с растяжкой и акробатикой могут возникнуть проблемы, потому что суставы и кости уже сформированы, а выполнение движений затруднено страхом. В 25 лет надо заниматься в два раза интенсивнее, чем в 8, чтобы получить те же результаты. Если начать заниматься после 30 лет, физические упражнения будут даваться еще труднее, зато, как правило, разум в этом случае развит уже настолько, что достаточно просто добиться нужной концентрации. В таком возрасте кунг-фу обычно изучают как физкультуру для здоровья. Занятия кунг-фу в зрелом возрасте потребуют огромных затрат труда и времени, если вы хотите добиться результатов и стать мастером.

ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ

Хорошее кунг-фу требует ежедневных тренировок. Разумеется, у разных людей различные цели и занятиям может отводиться неодинаковое время. Если хватает времени и энергии, желательно тренироваться по три часа в день, рекомендуется на свежем воздухе. Начните занятие рано утром с 20—30-минутной пробежки. Затем не менее часа выполняйте упражнения на растяжку. Особое внимание уделите растяжке ног, делайте упражнения как сидя на полу, так и стоя с помощью горизонтальной перекладины или стенки. Далее следует укрепление рук — развитие силы и энергии путем отработки ударов кулаком, а также отжимания и стойки на руках. Далее работайте над стойками. Тренируйте переходы из одной стойки в другую, добиваясь удобства и естественности выполнения движений. Они будут новыми для ваших мышц и суставов, поэтому поначалу выполнять утренний комплекс может быть трудно (если сложностей нет, возможно вы даете себе недостаточную нагрузку), но

постепенно неприятные ощущения уменьшатся и выносливость возрастет. Через несколько месяцев вы будете свободно выполнять утренний комплекс.

После отработки стоек можно переходить к следующей стадии работы — отработке прыжков и выполнению акробатических элементов (кувырки, перевороты, колесо, подъем разгибом и др.). Старайтесь, чтобы все прыжки были высокими и легкими, а все приземления — мягкими и бесшумными. Полезны и подскоки вприсядку с грузом на плечах.

Далее следует отработка форм и работа с оружием. У каждой формы своя система отработки и свое применение. Сначала выполняйте формы без оружия. Движения должны быть четкими, переходы — плавными. Затем отработайте практическое применение каждого движения формы для самозащиты. Наконец, выполните упражнения с оружием. Разные виды оружия по-разному развивают тело. Надо повторять каждую форму снова и снова, вкладывая в исполнение с каждым разом все большую силу и духовное содержание и добиваясь непрерывного исполнения и понимания смысла каждого движения. Всегда видно, когда исполнитель формы понимает смысл движений, — это знание отражается в духе и манере исполнения.

При отработке форм голова, пальцы, руки, ноги, нижняя и верхняя части корпуса должны работать согласованно. Нужно добиваться лохэ хоп инь чжен — шести полных соединений:

1) единства духа и разума;
2) единства разума и ци;
3) единства ци и силы;
4) единства движений рук и ног;
5) единства движений локтей и коленей;
6) единства движений плеч и бедер.

Все перечисленные элементы должны находиться в полной гармонии.

Важно, чтобы учитель кунг-фу вырабатывал у своих учеников правильное отношение к тренировкам. Если ученик несерьезно относится к занятиям, рассматривая их только как вид танца или физзарядку, то он зря тратит время и энергию. Серьезное отношение к занятиям способствует развитию ци, силы рук и ног, пальцев и ладоней. Должны развиваться и чувства — острое зрение, тонкий слух, хорошее чувство прикосновения и быстрая реакция. Кунг-фу нельзя научиться за день или за месяц. Нужны многие годы упорных тренировок.

ПАРНАЯ РАБОТА И ТЕХНИКА САМОЗАЩИТЫ

Чтобы стать хорошим бойцом, надо постоянно заниматься парной работой, которая дает возможность не только почувствовать как выполнять технику, но и когда и в каких случаях та может применяться. Мастер кунг-фу настолько хорошо понимает свое искусство, что может постоянно импровизировать, менять движения, манеру работы, стиль исполнения. Он может двигаться вперед, а затем неожиданно отступить, может использовать четкую технику, а может применить финты и обманные движения, может спокойно ждать, а затем неожиданно резко перейти в атаку. Его движения могут быть то короткими, то длинными, то мощными, то мягкими и плавными. Непредсказуемость сбивает противника и не оставляет ему шансов на выработку тактики защиты.

Мастер кунг-фу должен думать и действовать подобно командующему армией. Хотя здесь есть разница в численности (сражение двух армий — это борьба двух больших групп, кунг-фу — это бой один на один или бой одного с небольшой группой противников), но образ действий и стратегия аналогичны. Необходимо понимание окружающих условий, тянь ши, ди ли, жэнь у (неба, земли, человека), составляющих три основы мира.

Понимание включает представление о физических, умственных и духовных аспектах.

В физическом смысле такое понимание означает правильное представление о климате, обстановке и их влиянии на людей. Мастер кунг-фу должен чувствовать не только противника, но и условия окружающей среды. В разных ситуациях применяется разная техника. Например, в холодную погоду мышцы обычно зажаты и движения становятся медленными и затрудненными. Люди тепло одеты, что еще больше мешает движениям, но зато дает хорошую защиту. В таких условиях лучше бросить противника наземь или нанести удар в открытую зону, например в голову. В теплую погоду люди обычно одеваются легко, и здесь победу может принести техника воздействия на чувствительные точки тела. В поединке на открытом пространстве уместны широкоамплитудные движения — длинные наступления и отходы, резкие движения вправо и влево, прыжки вверх. Уходы вниз и развороты легко выполнимы, если движениям ничего не

мешает. В замкнутом пространстве, например между деревьями, в маленькой комнате или коридоре возможны только малоамплитудные движения; лучше всего контролировать противника, не давая ему уйти за счет использования следующих принципов:

- *чжао да цинь на* — захват, удар, замок, удержание;
- *фэнь цзинь цо гу* — разрывание мышц, ломание костей;
- *дяньсюэ би ци* — удар по чувствительной точке, сбив дыхания.

Мастер кунг-фу должен понимать и духовные аспекты боевого искусства, которые соответствуют пониманию связи инь и ян, света и тьмы, мягкого и жесткого, земли и неба. Каждое действие вызывает реакцию. Если закрыть одну дверь, откроется другая. Выброс энергии требует восстановления ее запаса. Закончив один прием, можно начинать следующий. Если противник нападает, можно использовать против него его же собственную силу. В ответ на его технику возможны эффективные контрдействия.

Полное понимание красоты и искусства кунг-фу означает понимание неразрывной связи действия и бездействия как двух частей единого целого. Долгие годы тренировок дают мастеру кунг-фу возможность полностью слиться с выполняемой техникой, которая становится частью его сознания, тела и духа. Он может спокойно встретиться с противником лицом к лицу и работать не думая ни о технике, ни о формах. Но для начинающих очень важно изучение форм и технических элементов.

Первая задача, стоящая в поединке, — *оценить противника.* Все его особенности надо внимательно проанализировать: его перемещения, навыки, сила, наличие или отсутствие страха. Вы можете проверить противника, проведя одну пробную атаку. Его ответные действия должны дать достаточно информации для оценки уровня его кунг-фу и выработки плана дальнейших действий.

Нужно расслабиться, углубить ци и тихо и спокойно, подобно леопарду, ждать, выбирая момент для атаки. Думать и двигаться надо всегда очень внимательно. Известный боец стиля «Коготь орла» Чэнь Цзы Чжэн прославился тем, что никогда не использовал в бою более двух технических элементов — первый он выполнял для проверки противника, а второй — для его поражения.

Противника никогда нельзя недооценивать, не следует проявлять и боязнь. Если противник внешне силен и чувствует себя свободно, не надо поддаваться страху. Расслабьтесь, углубите ци и спокойно ждите развития событий. Если противник выглядит слабым, неуклюжим или глупым, нельзя рассчитывать на легкую победу. Возможно, он обладает скрытыми возможностями или же притворяется, чтобы спровоцировать вашу преждевременную атаку и обеспечить себе победу. Придерживайтесь следующих правил.

- Если вы нападаете, не давайте противнику возможности защититься.
- Если вы защищаетесь, не давайте противнику возможности атаковать — не допускайте появления открытых зон.
- Если противник спокойно ждет, заманите его в ловушку.
- Если противник нападает, контролируйте его.
- Если противник проявляет страх, атакуйте без промедления.
- Если противник уверен в себе, спокойно ждите.
- Не используйте жесткую силу — противнику будет легко контролировать ваши действия.
- Не вкладывайте всю силу полностью в одно движение — будет сложно быстро поменять направление или перейти на другую технику.

Проводя атаку, представляйте себе противника как старое, сухое, пустое внутри дерево. Вот оно — стоит перед вами, но легко свалится от одного удара. Защи-

щаясь, вообразите, что ваши руки — это крепко запертые вами прочные ворота, в которые противник не сможет войти. Надо всегда преугадывать и чувствовать свою предстоящую победу. Если вы проиграете — то проиграете, но мысль о поражении никогда не должна проникать в ваше сознание ни перед поединком, ни во время него. Если у вас хорошая техника нападения, противник не сможет защищаться. Если у вас хорошая защита, противник не сможет успешно атаковать. Если вы понимаете духовные аспекты кунг-фу, то легко добьетесь победы.

УЛИЧНАЯ ДРАКА

В древние времена поединок означал рукопашную схватку — предсказуемую, прямую, известную заранее и проходящую по правилам военной стратегии и тактики. Но сейчас на Западе уличная драка очень сильно отличается от рукопашных поединков в Древнем Китае. Уличные драки и нападения начинаются внезапно и часто подогреваются злобой и ненавистью. Насилие возможно везде — на улице, на работе, дома, в школе, на велосипедной или беговой дорожке и даже за рулем машины. Нападающие могут быть вооружены и часто находятся под действием алкоголя или наркотиков.

Можно сказать, что все кунг-фу может быть использовано в уличной драке. Отработка приемов самозащиты основана на наборе технических элементов, взятых из форм, приспособленных к парной работе и свободному спаррингу. В системе «Коготь орла» много боевых приемов и тактических действий, которые могут быть использованы для самозащиты в современных условиях. Тренировки вырабатывают у ученика спокойное восприятие и хорошую реакцию — ключевые элементы успешной самозащиты. Если разум спокоен, вы сможете контролировать свой страх, оценить обстановку и выбрать наиболее подходящее защитное действие. Один из

важнейших компонентов самозащиты — готовность ответить на нападение. С помощью интуиции вы должны выбрать наиболее подходящее ответное действие, затем выполнить его без колебания.

В уличной драке необходимо учитывать условия окружения. Подумайте, где может скрываться опасность. Всегда смотрите по сторонам и осторожно относитесь к любому, кто подходит слишком близко. Оцените обстановку на случай поиска путей спасения. Поймите, что на вас могут напасть в любое время и в любом месте. Если на вас напали, не впадайте в панику — сохраняйте спокойствие, подавите страх и проанализируйте обстановку. Независимо от принятого решения, действуйте без промедления. Против одного противника можно использовать любую технику, которой вы хорошо владеете. Не прекращайте свои действия, пока противник не будет полностью побежден. Если нападающих двое, выбирайте сначала того, который крупнее и сильнее — пока есть силы и энергия. Постарайтесь вывести его из строя одним техническим действием. Если нападающих три или больше, попробуйте занять защитную позицию так, чтобы драться одновременно не более чем с двумя из них. Если удастся, прислонитесь спиной к стене или к машине, но не давайте загнать себя в угол. Можно использовать одного противника, чтобы закрываться им от остальных. Приложите максимум усилий, чтобы не оказаться на земле — это недопустимо, когда нападающих много. Всегда старайтесь разделаться с каждым нападающим, четко и мощно выполнив только одно техническое действие. Не стойте на месте, непрерывно перемещайтесь, бегайте. Все время смотрите по сторонам, проверяя нет ли у противников спрятанного оружия и не появилась ли возможность спастись бегством. Убегайте как можно быстрее и без колебания, как только появится возможность.

Используемая боевая техника должна быть вами хорошо наработана и действовать эффективно. Здесь нельзя стремиться сделать что-то красивое. Удары нога-

ми на нижнем уровне, захваты, броски опрокидыванием и быстрые мощные удары по чувствительным точкам — наиболее эффективные для уличной драки технические действия. Невозможно переоценить значение четкости и точности защитных действий. Стремитесь поразить жизненно важные и чувствительные зоны тела противника — глаза, горло, виски, барабанные перепонки, пальцы, пах, колено, голень и болевые точки корпуса. Используйте все ударные части своего тела, наносите удары руками, ногами, локтями, коленями.

Будьте готовы защищаться от спрятанного противником оружия и по возможности вооружитесь тем, что окажется под рукой. Например, если обернуть вокруг руки пиджак или шарф, то можно не только защитить руку от режущих ударов ножом, но и наносить удары и закрывать противнику поле зрения. Посмотрите какими подручными средствами можно вооружиться. Подойдет все: доска, палка, камень, урна для мусора, бутылка, зонт, свернутая газета, туфля с каблуком, сумка, ключи, ручка от щетки, пилочка для ногтей, и т. д.

Эффективность применения любой техники требует регулярной работы над базовой техникой кунг-фу, отработки блоков, ударов руками и ногами, захватов. Нужно упорно тренироваться, чтобы перемещения стали быстрыми, точными и устойчивыми и чтобы улучшить внимание и реакцию. Сила, скорость и точность применения техники могут определить победу или поражение.

Тот, кто занимается кунг-фу, должен быть мягким и скромным и стараться избегать драки. Но при необходимости вы должны использовать для самозащиты все свои умения и возможности. Защищаться надо решительно и без промедления. Никогда не показывайте противнику заранее своих навыков, не выдавайте себя ни словом ни жестом. Знание кунг-фу должно быть спрятано глубоко внутри.

ЧАСТЬ 2

СИСТЕМА «КОГОТЬ ОРЛА»

ИСТОРИЯ СИСТЕМЫ «КОГОТЬ ОРЛА»

Юэ Фэй и 108 боевых приемов

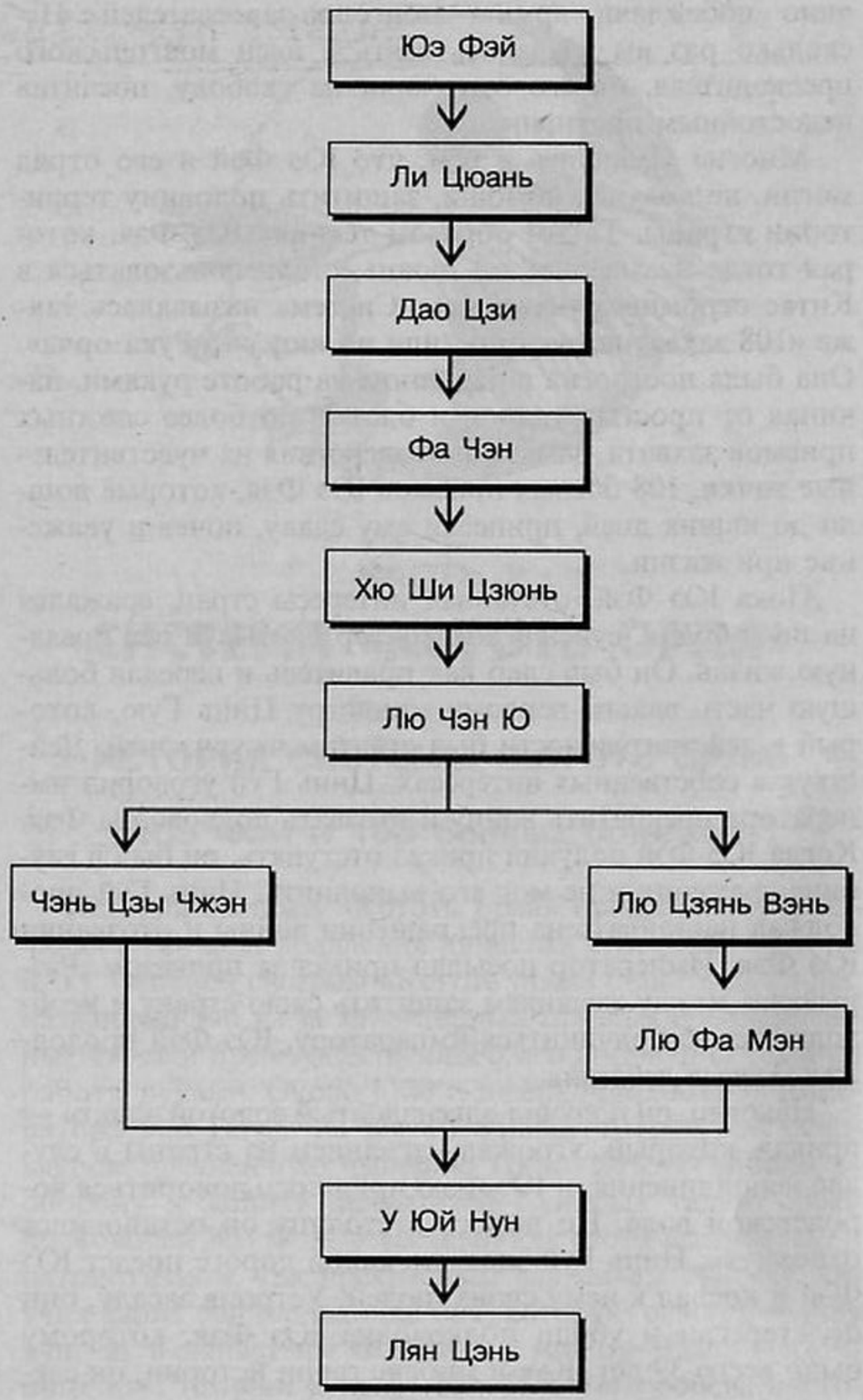
История системы «Коготь орла» прослеживается начиная с периода правления династии Сун (960—1279 гг. н. э.). Основой системы «Коготь орла» стал стиль слона, названный так из-за характерных тяжелых фиксированных стоек и преимущественного использования техники работы руками. Около 1130 г. в период правления императора Гао Цзуна на Китай напали чжурчжэни, основавшие древнейшую империю Цинь. Ответственным за оборону и защиту правителей Сун был талантливый полководец Юэ Фэй, известный как своей честностью и патриотизмом, так прекрасным владением кунг-фу. Он учил своих солдат технике боя, которую освоил, изучая кунг-фу в монастыре Шаолинь у монаха Чжао Туна. С помощью техники кунг-фу Юэ Фэй и его войска посто-

янно побеждали армию монголов-завоевателей. Несколько раз им удавалось взять в плен монгольского предводителя, но его отпускали на свободу, посчитав недостойным противником.

Многие убедились в том, что Юэ Фэй и его отряд могли, не получая помощи, защитить половину территории страны. Таким образом техника Юэ Фэя, которая тогда называлась ин цюань, стала пользоваться в Китае огромным уважением. Система называлась также «108 захватов руками», или ин шоу — «Рука орла». Она была построена в основном на работе руками, начиная от простых ударов и блоков до более сложных приемов захвата, замков и воздействия на чувствительные точки. 108 боевых приемов Юэ Фэя, которые дошли до наших дней, принесли ему славу, почет и уважение при жизни.

Пока Юэ Фэй, отстаивал интересы стран, сражался на поле брани, сунский император Гао Цзун вел праздную жизнь. Он был слаб как правитель и передал большую часть власти первому министру Цинь Гую, который в действительности был агентом чжурчжэней. Действуя в собственных интересах, Цинь Гуй уговорил императора прекратить войну и отозвать полководца Фэя. Когда Юэ Фэй получил приказ отступать, он был в глубине сражения и не мог его выполнить. Цинь Гуй продолжал настаивать на прекращении войны и отозвании Юэ Фэя. Император посылал приказ за приказом. Разрываясь между желанием защитить свою страну и необходимостью подчиниться императору, Юэ Фэй продолжал боевые действия.

Наконец, он получил «двенадцатый золотой эдикт» — приказ, который, угрожал изгнанием из страны в случае неподчинения, и Юэ Фэю пришлось покориться королевской воле. По дороге в столицу он остановился отдохнуть. Цинь Гуй знал, по какой дороге поедет Юэ Фэй и послал к нему своих людей. Устроив засаду, они подстерегли и убили полководца Юэ Фэя, которому было всего 39 лет. Как и многие герои истории, он сде-



лал блестящую стремительную карьеру и погиб молодым, пав от рук злодеев.

Потрясенные трагической гибелью своего предводителя, солдаты Юэ Фэя оставили императорскую службу и разбрелись по всему Китаю. Некоторые продолжали тренироваться в технике 108 захватов, сохранив систему ин шоу, которая распространилась и выжила в период политических и социальных катаклизмов, характерных для Китая XIII века. Со временем система смогла вернуться к своим истокам — в монастырь Шаолинь, где много лет назад Юэ Фэй изучал кунг-фу у Чжао Тана.

Создание системы фань цзы ин чжао пай

В монастыре Шаолинь 108 приемов болевых захватов изучались и передавались из поколения в поколение почти в том виде, в каком их выполнял Юэ Фэй. Но затем, где-то в период правления династии Мин (1368—1644) в системе произошло сильное изменение.

108 приемов стали известны монаху по имени Ли Цюань, известному мастеру фань цзы кунг-фу. Система фань цзы была хорошо известна высокими ударами ног и четкими перемещениями. Ли Цюань очень заинтересовался техникой «Коготь орла» и решил соединить этот стиль со своим. Он потратил на решение тяжелой задачи многие годы. Сначала Ли Цюань стал мастером системы «Коготь орла», хорошо освоив 108 приемов. Затем, совместив их с известными формами фань цзы, он старался выявить и искоренить слабые места обеих систем. В результате удалось создать единую полноценную систему, которая оказалась сильнее и эффективнее обеих исходных систем. Новая система получила название фань цзы ин чжао вэн. Она дошла до наших дней в неизменном виде и мы знаем ее как ин чжао пай — систему «Коготь орла».

Преподавание кунг-фу становится тайным

Следующим большим мастером стиля «Коготь орла» стал Дао Цзи, который был членом императорской семьи династии Мин. Будучи весьма образованным человеком, он еще в юности прославился своими успехами в живописи, стихосложении и музыке.

Кроме того, Дао Цзи был мастером кунг-фу «Коготь орла». Жизнь его резко изменилась еще в молодости, когда династия Мин была свергнута и ее место заняла династия Цин (1644—1911). Жизнь всех, кто относился к семье Мин, оказалась под угрозой. Дао Цзи был вынужден покинуть дом и стать монахом. Он путешествовал по Китаю, продолжая тренироваться и обучая учеников своему искусству. Но император Цин, боясь восстания дома Мин, запретил все занятия боевыми искусствами под угрозой немедленной смерти. Поэтому для видимости Дао Цзи продолжал занятия изящными искусствами, занимаясь и уча кунг-фу тайно. В истории Дао Цзи вошел как художник, писатель и ученый, но именно с него началась линия великих мастеров кунг-фу «Коготь орла».

От Дао Цзи система была передана Фа Чэну, который продолжал тайно заниматься ею со своими учениками в городе Ханбалык (сейчас Пекин). От Фа Чэна система была передана Лю Ши Цзюню. С этого времени система «Коготь орла» стала рассматриваться как достояние семьи Лю и передаваться в его семье от поколения к поколению. Лю Ши Цзюнь занимался кунг-фу «Коготь орла» несколько десятков лет. Он стал одним из самых известных мастеров кунг-фу северного Китая, который всегда был готов помочь слабым в борьбе против сильных. Его легендарное мастерство владения шестом получило прозвище Да Гунь Цзы Лю (Лю Волшебного Шеста). Он передал систему своему племяннику Лю Чэн Ю, который затем учил своего третьего сына Лю Цзянь Вэня и сына своей сестры Чэнь Цзы Чжэна.

Чэнь Цзы Чжэн

Чэнь Цзы Чжэн был одним из самых известных мастеров «Коготь орла», проводивших много времени за отработкой боевой техники. Он успешно побеждал своих противников по всему Китаю, редко используя для победы больше двух технических действий. Чэнь Цзы Чжэн обладал невиданной силой и развил ее так, что мог вложить всю свою мощь в удар длиной всего 10 см. Никто не мог преодолеть его силу.

Чэнь Цзы Чжэн

Ассоциация цзинзу. В первом ряду в центре: Лю Фа Мэн, в первом ряду 2-ой справа: У Юй Нун

Полностью освоив систему «Коготь орла» у Лю Чэн Ю, Чэнь Цзи Чжэн сам начал учить. Он стал первым учителем кунг-фу «Коготь орла» в южном Китае, где редко встречались северные стили. В 1915 г. его пригласили помочь создать ассоциацию кунг-фу. Так в Шанхае была основана первая Гимназия боевых искусств.

Чэнь Цзы Чжэн продолжал учить системе «Коготь орла». Число его учеников все время росло. Ему понадобились помощники. Используя отличную возможность распространения системы, он вернулся в родную деревню и выбрал нескольких учеников своего двоюродного брата Лю Цзянь Вэня, чтобы подготовить из них новых тренеров. Среди них были Лю Цзы Чжан, Лю Чжань У, Лю Янь Чжан, Чжан Цзянь Вэнь, Яо Цянь Хуа, Ли Бу Ин, а также самый молодой, но уже успевший полностью освоить систему «Коготь орла» Лю Фа Мэн. В

Шанхае они стали первыми инструкторами Ассоциации цзинзу, изучив десять базовых форм:

1) таньтуй;
2) гунли цюань;
3) цзи цуань;
4) да цзянь цуань;
5) дао таньтуй;
6) дань дао цян;
7) дуй цюань;
8) ба гуа дао;
9) у ху цюань;
10) цюань ян гань.

В последующие годы в разных районах Китая были открыты новые гимназии цзинзу. В 1924 г. Чэн Цзы Чжэн стал преподавать в одной из них в Гонконге. У него было много хороших учеников, по-настоящему интересующихся системой «Коготь орла», в том числе У Юй Нун, Лу Юань Цюнь, Ли Чэ Ман и Лю Юй Чао. Но в 1929 г. по просьбе своей семьи Чэнь Цзы Чжэн был вынужден покинуть Гонконг и вернуться в родную деревню. Перед отъездом он пригласил на свое место Лю Фа Мэна, который в то время преподавал в гимназии Фошань цзинзу.

Лю Фа Мэн

В течение нескольких лет Лю Фа Мэн был учителем Ассоциации цзинзу в Гонконге. Затем в 1931 г. он принял предложение стать учителем кунг-фу в деревне Хуан Цан, между городами Сянь Хуэй и Цзан Мэнь. Хотя население деревни не превышало 5000 человек, в его прекрасно организованной школе занималось более 300 учеников.

Через несколько месяцев после открытия школы в деревне проводился праздник, включавший показательные выступления по северному стилю «Коготь орла».

Лю Фа Мэн

Собрались все жители деревни и соседних городов. Местные жители никогда раньше не видели северного кунг-фу, и оно произвело на них сильное впечатление. У Юй Нун и Яо Цянь Хуа показали много форм с большим количеством гимнастических и акробатических элементов. Зрители были в восторге.

Затем шифу Лю выступил сам, показав форму пьяного орла. Обе его руки изображали захват — одна как будто держала бутылку с вином, а вторая — стакан. Имитируя движения пьяного орла, шифу Лю вдруг упал на спину и непонятным образом сразу встал на ноги. Потом упал на бок и снова сразу встал прыжком. В форме пьяного орла есть очень сложные акробатические элементы, и к тому же великий Лю Фа Мен заворожил зрителей своей внутренней силой, поразив плавностью и мощью движений. Когда он закончил выступление, аплодисменты были подобны грому.

Но не все разделяли радость по поводу успеха стиля «Коготь орла». Не понравился он сторонникам южного кунг-фу из деревни Хуан Цан. После показательных выступлений они отправились в чайную, где сидели ученики школы «Коготь орла», и начали открыто к ним приставать. Один особенно горячий парень, стоявший позади У Юй Нуна хотел нанести ему удар, но У Юй Нун краем глаза заметил его движение, быстро блокировал удар и захватил руку, затем нанес нападающему такой сильный удар ладонью в грудь, что тот пролетел через всю комнату. Остальные противники убежали. Все прониклись уважением к У Юй Нуну. Но когда об этом случае узнал Лю Фа Мэн, двое его учеников — У Юй Нун и Яо Цянь Хуа были наказаны.

Несколькими годами позже Лю Фа Мэн покинул деревню Хуан Цан и вернулся в Гонконг, приняв приглашение Спортивной ассоциации. Яо Цянь Хуа остался учить в деревне, а У Юй Нун отправился вместе со своим учителем. Когда они прибыли в Гонконг, к ним присоединились ученики шифу Лю из цзинзу. Школа Цян Нань, где они начали работать, стала очень популярной и всегда была переполнена. Это были золотые годы Лю Фа Мэна, вершина его карьеры учителя.

В 1936 г. во время войны с Японией Лю Фа Мэн учил армейские подразделения в Кантоне, где до революции работал представителем правительства. Затем он вернулся в Гонконг и продолжал учить в своей школе до конца своей жизни в 1964 г., внеся основополагающий вклад в распространение системы «Коготь орла» в Китае.

У Юй Нун

К 1935 г. У Юй Нун уже более 10 лет был последователем и учеником Лю Фа Мэна. Хотя Лю Фа Мэн был очень занят, он нашел время посвятить своего ученика в сокровенные тайны системы «Коготь орла», в том числе научить его трем формам мастерского уровня: цзуй лю тан (пьяная форма «Когтя орла»), фу ху цюань (содержание кулака тигра) и лянь цюань (связный, непрерывный кулак). Кроме того, У Юй Нун полностью освоил систему тай-цзи стиля цзинзу, занимаясь у двух очень извест-

Лю Фа Мэн и У Юй Нун на торжественном ужине в честь возвращения У Юй Нуна в Гонконг из Сингапура, около 1959 г.

ных шифу из Ассоциации цзинзу в Гонконге. Он совершенствовал свое искусство, работая со своим близким другом Цин Юн Куном — известным учителем тай-цзи стиля цзинзу.

В 1942 г. Гонконг был на грани вступления во Вторую мировую войну. Япония захватила город и оставила его сильно разрушенным. Денег не хватало, люди голодали, преступность росла. Магазины и предприятия закрывались. Ночью не было света, и под покровом тьмы царили грабежи, разбои и насилие.

У Юй Нун решил вернуться в родную деревню. Хотя жизнь там оказалась несравнимо лучше, чем в городе, земля была в цене, и часто возникали серьезные споры по поводу земельной собственности. У многих деревенских жителей возникла потребность защищать свои участки, и они стали выражать желание изучать кунг-фу. У Юй Нун начал учить сразу в трех деревнях. В то время в деревнях часто проходили праздники с ритуальными танцами и показательными выступлениями мастеров кунг-фу. Поскольку у У Юй Нуна было несколько школ, и он и его ученики составляли основную массу выступавших на таких праздниках в своем районе, его имя знали все жители района. На каждом празднике в честь У Юй Нуна поднимался флаг. Показательные выступления демонстрировали высочайшее мастерство, и на них собирались

Мастера северных и южных стилей после показательных выступлений в здании Трэм в Гонконге, 1953 г. Сидящие во втором ряду, слева: 5-й — мастер тай-цзи стиля у Цан Юн Ван; 6-й — мастер стиля «Коготь орла» Лю Фа Мэн; 7-й — мастер тай-цзи стиля у Дан Ин Ци; 8-й — мастер стиля обезьяны Ган Дай Хай; 9-й — мастер стиля мицзун Еп И И Тан; 11-й — мастер стиля хун Цзя Цяо Ку. В пятом ряду крайний справа: мастер У Юй Нун. В верхнем ряду 4-й справа — Лян Цэнь

толпы зрителей. Шифу У Юй Нун выполнял форму с алебардой под названием сы мэн да дао (большой клинок четырех дверей) с такой мощью и мастерством, что люди вспоминали бога войны кунг-фу.

В 1949 г. У Юй Нун вернулся в Гонконг, где преподавал систему «Коготь орла» и тай-цзи в течение девяти лет. Среди его старших учеников этого периода были Цэнь Дай Чао, Цэнь Вэнь Лок, Цэнь Яо Чжэн, Хэ Юй Вэнь и, самый молодой, Ля Цэнь.

В 1956 г. Ассоциации цзинзу Сингапура понадобился шифу, который мог бы преподавать и северный стиль кунг-фу и тай-цзи. По рекомендации Чэнь Гун Цзи (спонсор Шанхайской ассоциации цзинзу) на эту должность был приглашен У Юй Нун. Он стал первым пре-

У Юй Нун

подавателем тай-цзи в Сингапуре. Но климат в Сингапуре ему не нравился, и он стремился уехать домой в Гонконг. После трехлетней преподавательской работы в Сингапуре он вернулся в свою школу в Гонконге.

Под наблюдением учеников мастера школа процветала, и количество занимающихся стало огромным. Шифу У Юй преподавал в ней до своей смерти в 1990 г. У Юй Нун внес как никто другой огромный вклад в развитие системы «Коготь орла» и тай-цзи цюань стиля цзинзу. Он был учителем больше полувека и подготовил много очень сильных учеников. Как говорит древняя китайская пословица : «Когда цветок раскрывается, внутри него виден будущий плод».

Лян Цэнь

У Юй Нун имел несколько серьезно настроенных учеников, которые действительно хотели овладеть мастерством «Коготь орла». Одним из них был воспитанник мастера Лян Цэнь. В детстве он был худым и слабым мальчиком. У Юй Нун долго уговаривал отца мальчика — своего близкого друга дать разрешение на занятия с больным ребенком. Отец Цэня не был поклонником кунг-фу и он долго сопротивлялся настоянию друга. Но шифу У Юй долго убеждал его, и наконец отец согласился. У Юй Нун начал заниматься с Лян Цэнем, когда мальчику было 8 лет. Он поднимал его каждый день в шесть часов утра и упражнялся с ним три часа. Тренировки продолжались много лет, и в результате Цэнь стал самым молодым и самым сильным из старших учеников школы цзинзу.

У Юй Нун (в центре), Лян Цэнь (слева) и Цэнь Вэнь Лок, самый старший ученик шифу У Юй Нуна (справа)

К восемнадцати годам Цэнь уже демонстрировал свое мастерство на показательных выступлениях. В то время поединки были запрещены в Гонконге и не практиковались в школах кунг-фу. Проверить свои возможности можно было только в уличных драках, в которые время от времени Цэнь и ввязывался. Бывало так, что, столкнувшись с подходящим противником — обычно крупным и мощным, Цэнь сам начинал ссору. К счастью, его дядя работал в высших кругах Управления полиции Гонконга и улаживал все проблемы, связанные с драками племянника.

Однажды Лян Цэнь и более старший ученик Вэнь Лок отправились в Ле Юань — парк развлечений в Гон-

конге. В городке аттракционов Лян Цэнь нечаянно толкнул локтем стоявшего сзади человека. Почти не вступая в разговор, человек засунул пальцы в рот и громко засвистел. Неожиданно со всех сторон подбежали люди, многие были вооружены ножами. Точно неизвестно сколько было бандитов, но по всей видимости, больше полусотни. Лян Цэнь и Цэнь Вэнь Лок должны были драться, чтобы сохранить жизнь. Они чередовали бой с убеганием от нападавших. Если кто-то из нападавших падал, его место сразу занимали новые.

Наконец, драка переместилась из парка на улицу. От остановки как раз отходил автобус, и Лян Цэнь и Цэнь Вэнь Лок успели прыгнуть в него. Им удалось спастись, причем они отделались несколькими ножевыми порезами на руках, в то время как многие нападавшие получили серьезные травмы. На следующий день учитель У Юй Нун прочитал в Гонконгской газете статью о драке, в которой двое неизвестных ребят, отлично владеющих кунг-фу, успешно противостояли сотне вооруженных бандитов. Он сразу догадался, что это были за ребята.

У Юй Нун (в центре) и Лян Цэнь с учениками в Гонконге

Отправившись в Сингапур в 1956 г, У Юй Нун оставил школу на попечение Лян Цэня и Цэнь Вэнь Лока. Цэнь Вэнь Лок был самым старшим учеником шифу У, он очень хорошо владел и стилем «Коготь орла» и стилем у тай-цзи цюань. Позже он достиг очень больших успехов, участвуя в турнирах на материковом Китае. Для Лян Цэня он был как старший брат, и в течение трех лет самостоятельной работы в школе шифу У они ежедневно тренировались вместе. После возвращения У Юй Нуна Лян Цэнь еще много лет занимался и преподавал в его школе. За 25 лет обучения он изучил все секреты стиля «Коготь орла» и стиля у тай-цзи цюань.

В 1971 г. Шифу Цэнь покинул Гонконг и отправился распространять стиль «Коготь орла» в Америке. Сначала он давал частные уроки в Нью-Йорке, затем в 1973 г. открыл школу кунг-фу ин чжао пай. За прошедшие годы растущая школа сменила несколько адресов в Манхэттене. В ней занимались тысячи учеников. Несколько учеников Цэня и даже несколько учеников его учеников открыли свои школы в разных городах по всему миру.

Лян Цэнь получил международную известность и уважение как мастер кунг-фу «Коготь орла» и тай-цзи цюань стиля у. В газетах и журналах, выходящих в США, Гонконге и Японии, опубликовано много статей о нем и о его школе ин чжао пай. Его книги и видеокассеты принесли известность и признание в национальном и международном масштабе.

ОСНОВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СИСТЕМЫ «КОГОТЬ ОРЛА»

Орел — владыка неба. Мощные большие когти и инстинкты беспощадного хищника позволяют орлу убить почти любое животное, независимо от веса и силы. Орел чувствует свою силу и умеет ее использовать.

Тот, кто сможет стать подобным орлу, выиграет любую схватку.

Система «Коготь орла» использует сочетание внутренней и внешней силы и может быть в равной мере употреблена для нападения и для защиты. Собственно, техника системы «Коготь орла» — это техника захвата, требующая силы пальцев и ладони, — как у лапы орла. В системе «Коготь орла» есть уникальный раздел применения захватов для воздействия на болевые точки. Подобную технику взяли из системы «Коготь орла» и другие системы боевых искусств. Боец школы «Коготь орла», как правило, обладает тонким чувством осязания, — ощутить контакт, он должен сразу выполнить захват, контролируя противника. В этом случае он руководствуется правилом: шоу ци шоу у цзю чу — рука касается руки, бежать некуда. Если противник касается вашей руки, надо немедленно движение его руки использовать как свое преимущество и осуществить захват, от которого тот не сможет освободиться. Система «Коготь орла» включает элементы техники дальнего боя — такие, как удары руками и ногами, подсечки и другие технические действия, выполняемые на большой дистанции. В характерную технику системы входят на май (захваты с воздействием на чувствительные точки), да май (удары по чувствительным точкам) и дянь май (воздействие пальцем на чувствительные точки). Названые технические элементы исполняются на очень близкой дистанции. Цзинь шоу, яхп шоу, шоу као — заметить руку, приблизиться к руке, захватить руку рукой в замок — гласит правило системы «Коготь орла», поэтому для контроля надо сократить дистанцию, быстро приблизившись в противнику. Многие стили боевых искусств теряют свою эффективность в ближнем бою, но для системы «Коготь орла» ближняя дистанция — самая выгодная.

Техника «Коготь орла» основана на следующих принципах:

- *чжао да цинь на* — захват, удар, замок, удержание;
- *фэнь цзинь цо гу* — разрывание мышц, ломание костей;
- *дянь юэ би ци* — удар по чувствительной точке, сбив дыхания;
- *као юй ша фэн* — захват и удар, блокировка;
- *чжань чжуань тэн но* — уходы, уклоны, прыжки;
- *дяо као жэн ло* — контроль, бросок;
- *нэй ши цюн дет* — защита, уход с падением.

Если вы знаете, как применять перечисленные принципы и если у вас достаточно внешней и внутренней силы, от вас не уйдет даже противник с «железными мускулами и стальными нервами».

Существует семь разных типов силы и энергии: инь, ян, мягкая жесткая, взрывная, длинная и короткая. Боец должен владеть всеми семью видами и использовать их в разных комбинациях. Ган жуй цин цян као (мягкость, жесткость, внутреннее спокойствие, применение) означают, что вы должны спокойно ждать и затем использовать нужный тип силы в зависимости от действий противника. Важно держать ци в глубине, расслабиться и непрерывно направлять поток ци во время исполнения техники.

В следующих разделах подробно рассматриваются упражнения и техника школы «Коготь орла», от растяжки и базовых элементов (стойки, работа рук, перемещение, элементы акробатики) до простых форм и парной работы и, на высоком уровне подготовки, от упражнений на понимание принципов и техники воздействия на болевые точки до 108 приемов болевых захватов суставов руки.

ЧАСТЬ 3

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА

ДЕСЯТЬ ВАЖНЫХ МОМЕНТОВ ТРЕНИРОВКИ ПО СИСТЕМЕ «КОГОТЬ ОРЛА»

Есть десять важных моментов, о которых постоянно надо помнить, тренируясь по системе «Коготь орла».

1. Работа рук

Удар кулаком должен быть подобен вспышке молнии, энергия концентрируется в точке контакта. Удары, захваты и броски строятся на непрерывных движениях и выполняются быстро, чтобы не оставить противнику шансов для сопротивления или контратаки.

2. Чувства

Глаза должны сиять ярким светом и воспринимать окружающее во всей полноте. От ушей требуется такое

же восприятие. Следя за движениями противника, надо уметь предугадывать его действия.

3. Талия

Талия должна быть подобна ползущей змее — сильной и гибкой, придавая технике мощь.

4. Перемещения

Шаги должны быть уверенными, но при этом плавными и легкими, как полет птицы. В стойке тело должно быть устойчивым и неподвижным, как гора, в движении — легким и подвижным, подобно потоку воды или бегущим по небу облакам. Высоким и длинным прыжкам необходима легкость, приземление должно быть легким, мягким и бесшумным. Перебежки следует делать быстрыми и легкими.

5. Дух

Дух наполняет технику. В каждом движении должны участвовать и разум, и душа, и тело.

6. Энергия

Энергия должна быть собрана внизу, нельзя допускать подъем внутренней энергии ци и выход ее из-под контроля. Для ясности ума надо постоянно сохранять состояние спокойного расслабления. В этом высший смысл кунг-фу.

7. Сила

В каждом движении — жестком и мягком — должна быть естественная сила. Это сила всего тела, которую нельзя тратить впустую.

8. Контроль

Надо чувствовать и точно использовать дистанцию, время реагирования и энергию, нужные для каждого движения. Энергию следует контролировать, все движения должны быть четкими.

9. Дыхание

Дыхание постоянно должно быть естественным и спокойным с вдохом и выдохом только через нос. На вдохе надо чувствовать поступление энергии в точку дантянь — энергетический центр, расположенный ниже пупка.

10. Концентрация

Необходима полная сосредоточенность — она должна проявляться во всех действиях и быть постоянной и полностью свободной от напряжения.

РАСТЯЖКА

Упражнения на растяжку должны быть включены в разминку и выполняться в начале каждой тренировки обычно в состоянии расслабления, но с четким представлением о своей цели. Резкие движения и излишнее усердие здесь вредны. Упражнения надо выполнять медленно, мысленно мягко направляя дыхание в растягиваемый участок. Упражнения на растяжку — один из видов дыхательной медитации.

1. Вытянуть левую ногу назад, согнуть правое колено, опуститься как можно ниже. Левая нога должна оставаться прямой, пятка вверх. Правая нога опирается на всю подошву. Задержаться в этом положении. Затем медленно прогнуться назад как можно сильнее и задержаться в этом положении (рис. 1а). Данное упражнение полезно для живота, таза, спины и мышц передней и боковой сторон бедра.

Наклонить корпус вперед и упереться в пол кончиками пальцев, отрывая пятку от пола (рис. 1б). Задержаться в этом положении. Упражнение разрабатывает и тазобедренный сустав, и колено прямой ноги, и голеностопные суставы обеих ног.

Повторить движения, вытянув правую ногу.

Рис. 1а

Рис. 1б

2. Сесть на пятку левой ноги. Вытянуть правую ногу вперед, колено должно быть выпрямлено, пальцы на себя. Наклониться вперед от таза как можно ниже, стараясь полностью положить корпус на выпрямленную ногу. Руки положить как можно ближе к правой стопе (рис. 2). Задержаться в этом положении. Это упражнение растягивает связки задней стороны бедра выпрямленной ноги, разрабатывает коленный и голеностопный суставы согнутой ноги и поясницу.

Повторить упражнение с правой ногой.

Рис. 2

3. Поставить согнутую правую ногу всей подошвой на пол, развернув носок вправо. Выпрямить

Рис. 3

левую ногу в сторону, стараясь положить голень на пол (рис. 3). Корпус держать прямо, подвести ягодицы как можно ближе к правой пятке. Задержаться в этом положении, которое является хорошей растяжкой для таза, паха, бедер, коленей и голеностопных суставов.

Повторить упражнение с левой ногой.

Рис. 4

4. Сесть на пол, обе ноги вытянуть вперед. Держать ноги вместе, пальцы согнуть вверх. Тянуться от таза, как можно сильнее подтягивая живот к бедрам. В идеальном варианте грудь и живот лежат на ногах. Можно помочь себе руками, взявшись за стопы и подтягивая их на себя (рис. 4). Это хорошая растяжка для связок задней стороны бедра, ахилловых сухожилий и мышц поясницы.

Рис. 5

5. Сидя на полу, вытянуть по диагонали правую ногу и согнуть левую ногу перед собой. Повернуться в талии лицом в направлении согнутой ноги. Сделать боковой наклон вправо к выпрямленной ноге, помогая себе подтягиванием носка ноги рукой. Должны растягиваться мышцы левой стороны груди и талии (рис. 5)

Повторить упражнение, поменяв ноги.

Рис. 6а

Рис. 6б

6. Сидя с как можно более прямым корпусом захватить левой рукой стопу левой ноги, выпрямляя правой рукой левое колено (рис. 6а). Задержаться в этом положении. Затем двумя руками подтянуть ногу как можно ближе к себе (рис. 6б). Повторить упражнение с другой ногой. Когда это упражнение начнет хорошо получаться, попробуйте выполнять его в положении стоя (рис. 6в).

Рис. 6в

7. Сесть, соединив подошвы ног перед собой. Опустить согнутые колени как можно ниже к полу (рис. 7). Хорошее упражнение для разработки тазобедренных суставов.

Рис. 7

Рис. 8

8. Поставить ноги на одну линию, пятки вместе, носки врозь. Присесть, опуская ягодицы как можно ниже и ближе к пяткам. Ноги должны опираться на пол всей подошвой, корпус должен быть прямым (рис. 8). Упражнение разрабатывает тазобедренные, коленные и голеностопные суставы.

Рис. 9

9. Опуститься на колени, поставив ноги примерно на ширину плеч. Сесть между согнутыми ногами. Соединить бедра, не отрывая внутренние края стоп от пола (рис. 9). Упражнение разрабатывает тазобедренные, коленные и голеностопные суставы.

Замечание: Телосложение не всегда позволяет выполнить это упражнение. Если появляется боль, особенно в коленях, или неприятные ощущения, упражнение выполнять не следует.

Рис. 10

10. Развести прямые ноги как можно шире. Задержаться в этом положении (рис. 10). Затем наклониться вперед к полу, опираясь на руки. Упражнение разрабатывает тазобедренные суставы и растягивает паховые связки.

11. Стоя прямо, раздвинуть ноги, скользящим движением, двигая одну вперед, а вторую — назад. Опустившись достаточно низко, можно опереться на руки. Ноги держать прямыми как можно ближе к полу. Корпус держать прямо, повернуться точно в направлении вытянутой вперед ноги (рис. 11). Сделав полный шпагат, попробовать подняться прыжком, не помогая себе руками. Повторить упражнение на другую сторону.

Рис. 11

12. Поставить ноги параллельно на ширине примерно в полтора раза шире плеч. Наклониться в талии сначала как можно ниже вперед (рис. 12а), затем как можно сильнее прогнуться назад (рис. 12б). Обе ноги крепко опираются на пол всей подошвой. Упражнение способствует растяжке мышц талии и спины.

Рис. 12а

Рис. 12б

13. Скручивать верхнюю часть корпуса влево и вправо как можно дальше, переходя из одной

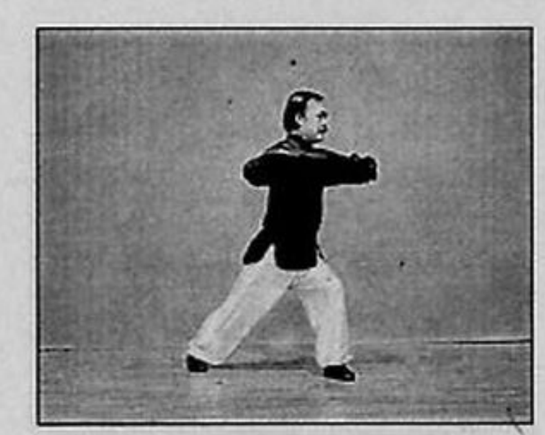


Рис. 13

стойки лука в другую (см. следующий раздел о стойках и перемещениях). Руки можно использовать для усиления момента вращения (рис. 13).

СТОЙКИ И ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

В древние времена стойку всадника (ма-ши) применяли в качестве экзамена для поступления во многие уважаемые школы кунг-фу. Ученик, уже занимающийся в школе, приводил своего друга к шифу. Если новичок нравился учителю, ему показывали стойку всадника и оставляли отрабатывать ее пока хватало сил. Можно было немного отдохнуть, а потом снова держать стойку. Это было единственным упражнением для новичка в первые шесть месяцев занятий, которое отпугивало в основном лентяев.

Все стойки стиля «Коготь орла» должны быть низкими и устойчивыми, перемещения же — плавными и легкими. Спина должна оставаться прямой и расслабленной, давая возможность свободного и непрерывного дыхания.

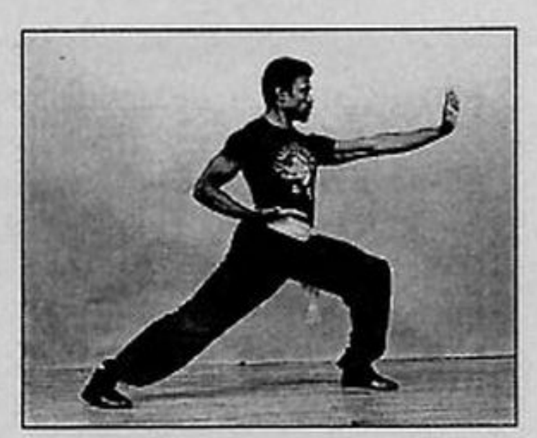
Ма-ши (стойка всадника)

Ма-ши (стойка всадника)

Поставить ноги примерно на двойную ширину плеч, развернуть пальцы ног точно вперед. Вес тела распределен между ногами, колени естественно согнуты.

Гун-ши (стойка лука)

Левая нога согнута, выдвинута вперед, так, чтобы не видно было пальцев ноги. Правая нога, откинута назад, прямая. Обе ноги крепко упираются в пол, стопы расположены параллельно, немного повернуты внутрь. Таз, талия и грудь развернуты по направлению ноги, стоящей впереди.



Гун-ши (стойка лука)

Дин-ши (кошачья стойка)

Стоящая сзади опорная нога согнута, опирается на пол всей подошвой. Стоящая впереди нога согнута, голень вертикальна, опора на кончики пальцев. Расстояние между ногами равно длине стопы.

Дин-ши (кошачья стойка)

Тай-туй (стойка на одной ноге)

Встать с прямым корпусом на одну ногу, вторая нога согнута, колено поднято как можно выше вперед по центральной линии корпуса. Носок оттянут, подошва касается

Тай-туй (стойка на одной ноге)

Хай-ши (задняя стойка)

передней стороны опорной ноги.

Хай-ши (задняя стойка)

Задняя стойка похожа на дин-ши, но левая нога, выдвинутая вперед, прямая, касается пола только кончиками пальцев. Вес тела полностью на согнутой правой ноге, которая упирается в пол всей подошвой.

Цзо-пань-туй (скрученная стойка)

Цзо-пань-туй (скрученная стойка)

Стоящая впереди нога упирается в пол всей подошвой, носок немного развернут. Стоящая сзади нога согнута, ягодицы на пятке, колено прижато к щиколотке ноги, стоящей впереди. Голень стоящей впереди ноги вертикальна, колено точно над подъемом стопы. Большая часть веса тела — на ноге, стоящей сзади.

Пу-туй (нижняя стойка)

Пу-туй (нижняя стойка)

Присесть на одной ноге, упираясь в пол всей подо-

швой, колено повернуть в том же направлении, что и пальцы. Ягодицы расположены максимально близко к пятке, бедро прижато к животу. Вторая нога выпрямлена в сторону, упирается в пол всей подошвой, стопа повернута пальцами вперед. Корпус выпрямлен и слегка повернут в сторону прямой ноги.

Тоу-бу (скрещенная стойка)

Тоу-бу (скрещенная стойка)

Стоящая впереди нога упирается в пол всей подошвой, носок развернут наружу. Стоящая сзади нога прямая, пятка поднята, колено смотрит вниз. Пальцы ног должны быть на одной линии, а линия плеч должна быть параллельна этой линии за счет сильной скрутки верхней части корпуса

ПЕРЕХОДЫ ИЗ ОДНОЙ СТОЙКИ В ДРУГУЮ

Все стойки, кроме тай-туй, цзо-пань-туй и пу-туй одной высоты, то есть колени согнуты одинаково и голова на одном и том же уровне. При переходах из одной стойки в другую этот уровень не должен меняться. Переходы выполняются движением корпуса с хорошим расслаблением, которое позволяет избежать движений вверх-вниз.

1. Ма-ши — стойка всадника

Сделать шаг вправо на расстояние примерно двойной ширины плеч, пальцы ног направлены вперед, ко-

лени согнуты, вес тела равномерно распределен между ногами.

2. Гун-ши — стойка лука

Повернуть талию и плечи на 90 градусов вправо. Выпрямить левую ногу, смещая вес тела на 70 процентов на согнутую правую ногу.

3. Дин-ши — кошачья стойка

Слегка развернув правую ногу, перенести на нее вес тела, выводя левую ногу вперед. Пальцы левой ноги чуть касаются пола на расстоянии длины стопы от правой ноги.

4. Тай-туй — стойка на одной ноге

Выпрямиться на правой ноге, поднять как можно выше левое колено, касаясь пальцами левой ноги передней стороны правой ноги.

5. Хай-ши — задняя стойка

Поставить левую ногу на пол позади правой ноги и полностью перенести на нее вес тела, сильно сгибая колено. Выпрямить правую ногу вперед, пальцы слегка касаются пола.

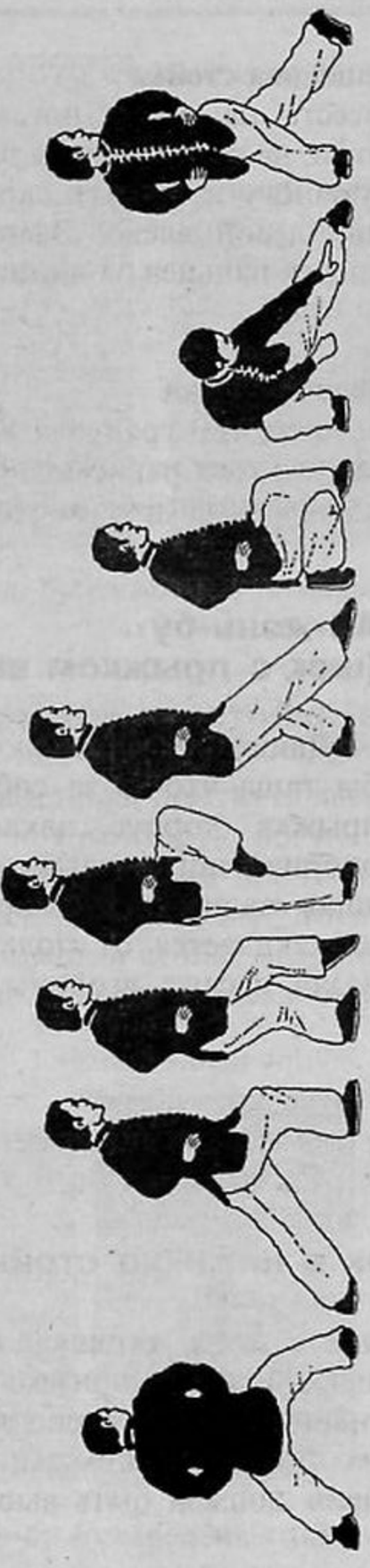
6. Цзо-пань-туй — скрученная стойка

Перенести вес тела на правую ногу, разворачивая ее наружу. Поднять пятку левой ноги, подвинуть левую ногу немного вперед. Сесть на левую пятку, прижимая левое колено к наружной стороне правой лодыжки.

7. Пу-туй — нижняя стойка

Подняться на правой ноге, поднимая левое колено, как в тай-туй. Держать правую ногу всей подошвой на полу, немного разворачивая ее наружу. Немного повернуться вправо и присесть на правой ноге. Вытянуть левую ногу в направлении движения, поставить стопы всей подошвой на пол, пальцы вперед.

Переходы из одной стойки в другую



Ма-ши	Гун-ши	Дин-ши	Тай-туй	Хай-ши	Цзо-пань-туй	Пу-туй	Тоу-бу
стойка всадника	стойка лука	кошачья стойка	стойка на одной ноге	задняя стойка	скрученная стойка	нижняя стойка	скрещенная стойка

8. Тоу-бу — скрещенная стойка

Равномерно присесть на обеих ногах, переходя в стойку всадника. Затем, не разворачивая плечи, перенести вес тела на левую ногу и сделать скрещенный шаг правой ногой позади левой влево. Выпрямить левую ногу с опорой подушечек пальцев на линии пальцев правой ноги.

9. Ма-ши — стойка всадника

Развернуть корпрус на 180 градусов вправо, сгибая колени и распределяя вес тела равномерно на две ноги.

Повторить переходы 2—9 в другую сторону.

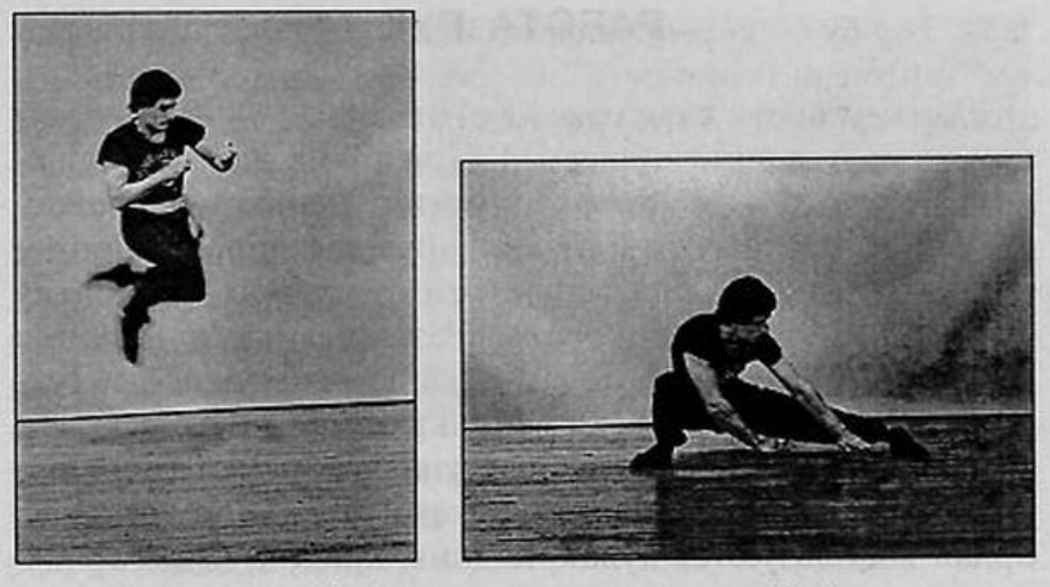
Ай-жэнь-бу (шаг с прыжком вверх)

Ай-жэнь-бу (шаг с прыжком вверх)

Движение выполняют на бегу, как бы таща что-то за собой. В начале прыжка корпус наклонен вперед, опорная нога сильно согнута. Стоящая сзади нога при прыжке с силой отталкивается от пола и подлетает назад, касаясь ягодицы.

Цянь-бу (прыжок в нижнюю стойку)

Начиная движение с ноги, стоящей сзади, нужно прыгнуть высоко вверх и затем приземлиться в нижнюю стойку, вытягивая стоящую впереди ногу по направлению движения. В вершине прыжка обе пятки касаются ягодиц. Прыжок должен быть высоким и длинным.



Цянь-бу (прыжок в нижнюю стойку)

Дянь-бу (прыжок из стойки всадника)

Из стойки всадника прыгнуть вверх, отрывая от пола сначала одну, потом вторую ногу.

В высшей точке прыжка обе пятки касаются ягодиц. Мягко приземлиться на одну, потом на вторую ногу, заканчивая прыжок в стойке всадника лицом в направлении, противоположном исходному.

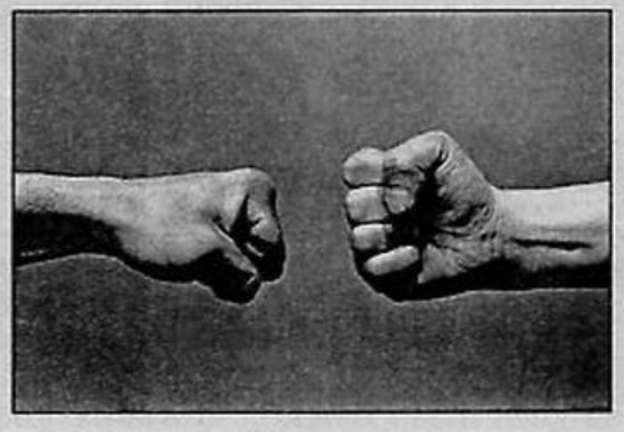
Дянь-бу (прыжок из стойки всадника)

РАБОТА РУК

Движения рук в системе «Коготь орла» — в основном круговые и эллипсообразные. При таких движениях направление тела и поток энергии меняются плавно, подобно морскому течению; от круговых движений противнику защищаться труднее, чем от прямых, поскольку их сложнее контролировать. Различие здесь подобно различию в захвате деревянной палки и струи воды. Техника захвата основана на использовании круговых движений, которые различаются в зависимости от выполняемой техники. При работе руками в системе «Коготь орла» используются кулак, ладонь, крюк и «лапа орла».

Кулак

Начиная с кончиков пальцев надо как можно сильнее согнуть указательный средний и безымянный пальцы. Затем согнутым большим пальцем надо прижать вторые фаланги указательного и среднего пальцев. «Глаз кулака» — спиралевидный просвет между большим и указательным пальцем — должен быть всегда крепко закрыт, а запястье должно всегда оставаться прямым, без сгиба вверх, вниз или вбок. Для ударов могут использоваться все пять поверхностей кулака.



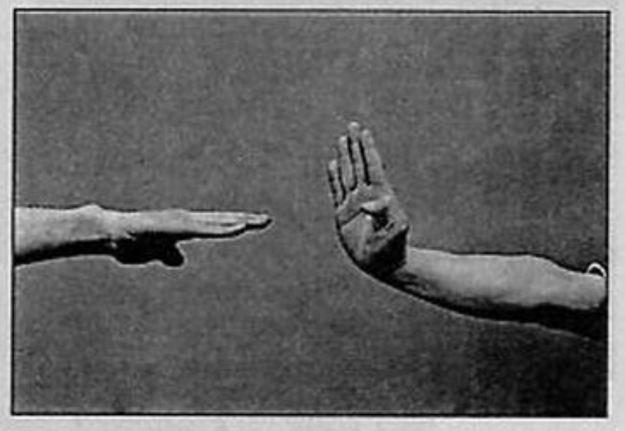
Кулак

Бин-чуй (прямой удар кулаком)

Бин-чуй (прямой удар кулаком)

Поместить кулак сбоку у пояса, ладонь вверх, локоть назад. Направить кулак прямо по направлению к цели, ведя локоть вдоль бока. Кулак двигается вперед, оставаясь тыльной стороной вниз. Только в момент перед контактом с целью кулак поворачивается на 180 градусов — тыльной стороной вверх. Завершающий поворот соответствует моменту концентрации энергии, до него кулак и вся рука должны двигаться свободно и находиться в расслабленном состоянии. В момент контакта в руке резко возникает сильное напряжение, энергия которого вкладывается в удар. Это пример обсуждавшегося раньше перехода от мягкой к жесткой силе.

Ладонь



Ладонь

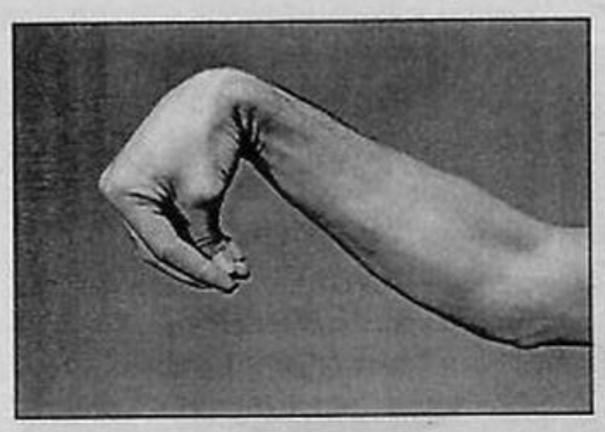
Выпрямить руку, вытянув и плотно сжав четыре пальца. Согнуть большой палец и прижать его к ладони. Для блоков ударов и толчков могут использоваться обе стороны ладони; кроме того возможны удары на-

Чжи-чжань (прямая ладонь)

ружным ребром ладони и кончиками пальцев.

Чжи-чжань (прямая ладонь)

В начале удара ладонь левой руки находится у бока туловища пальцами вперед, тыльной стороной вниз. Запястье выпрямлено, локоть отведен назад. Сохраняя положение ладони, надо вывести ее по прямой линии вперед, пальцами по направлению к цели. В момент перед самым контактом повернуть ладонь, сгибая запястье на 90 градусов пальцами вверх, ребром вперед, и нанести удар. Как и при ударе кулаком, локоть должен идти вдоль бока и рука должна оставаться расслабленной до самого момента контакта.



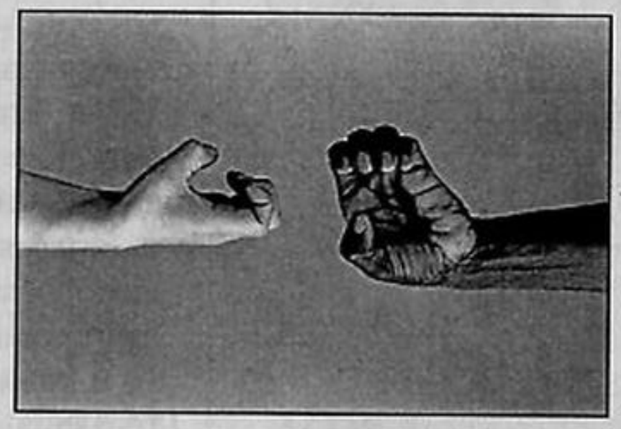
Крюк

Крюк

Собрать вместе кончики пяти пальцев. Согнуть запястье вниз в форме крюка, как орлиный клюв. Крюк используют для блоков и захватов, которые выполняют с помощью внутренней его части. Можно использовать крюк и

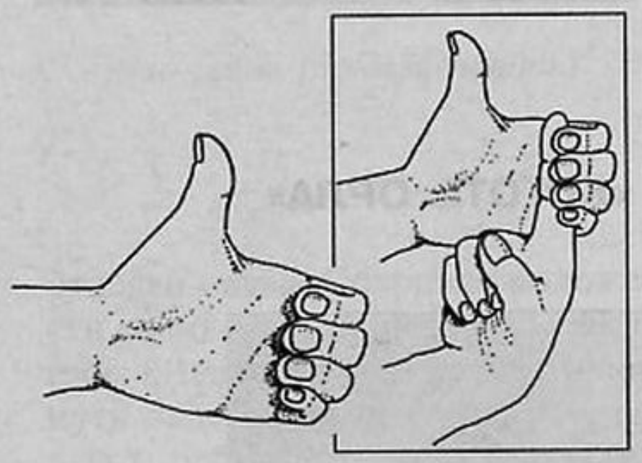
для нанесения ударов согнутым запястьем или кончиками пальцев.

ЗАХВАТ «КОГОТЬ ОРЛА»

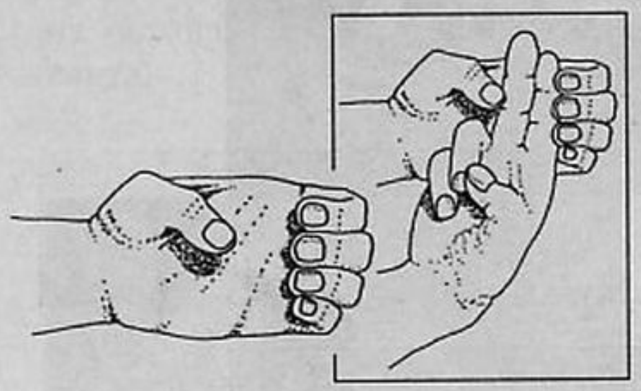


Как выполнить захват «Коготь орла»

1. Повернуть ладонь вверх, вытянуть пальцы, сжав их вместе. Отвести большой палец в сторону как можно дальше.



2. Загнуть четыре пальца на верхнюю часть ладони. Кончики пальцев должны быть на одной линии на расстоянии толщины пальца от ладони.



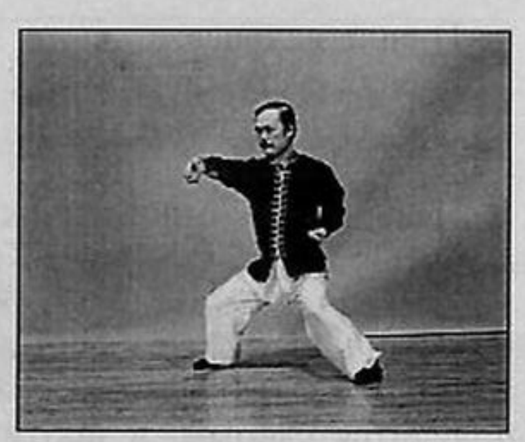
3. Согнуть большой палец, направив его кончик к среднему и безымянному пальцам. Расстояние между кончиком большого и кончиком среднего пальца должно быть равно ширине двух пальцев.

4. Если смотреть сбоку, просвет должен быть овальной формы. Складка кожи между большим и указательным пальцем должна быть максимально натянута.

ОТРАБОТКА ЗАХВАТА — САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Самостоятельные тренировки очень важны для овладения техникой захвата. Нужно выполнять ежедневно не менее ста повторений каждого упражнения, сосредоточившись на форме движения и правильном распределении силы.

Дяо-чжао (висящий захват)



Вытянуть правую руку вперед перед грудью. Выпрямить ладони и вытянуть пальцы. Не двигая плечом провести кисть и предплечье по кругу вниз, делая полный круг. Закончить движение в положении захвата, пальцы вниз, просвет вперед.

Фань-чжао (круговой захват)

Вытянуть левую руку вперед перед грудью. Раскрыть ладонь и выпрямить пальцы. Держа локоть прямым и двигая руку от плеча, сделать небольшой полукруг (диаметр около 20 см) по часовой стрелке, поворачивая ее ладонью вниз. Продолжить движение чуть дольше, затем перейти в положение захвата, пальцы вверх, просвет вперед.

ИН-ЧЖАО-КУНГ (БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗАХВАТА «КОГОТЬ ОРЛА»)

В боевых искусствах «кунг» значит основа, — сочетание силы и умения, что составляет важнейший аспект любого боевого искусства. Кто-то может быть сильным но не обладать кунг, или знать формы и не обладать кунг, но такой ученик не может достичь высот кунг-фу. Захват «Когтя орла» строится на трех составляющих:

1) силе пальцев;
2) силе суставов пальцев;
3) силе запястья и кисти.

Названные компоненты силы принципиально важны для выполнения техники «Когтя орла».

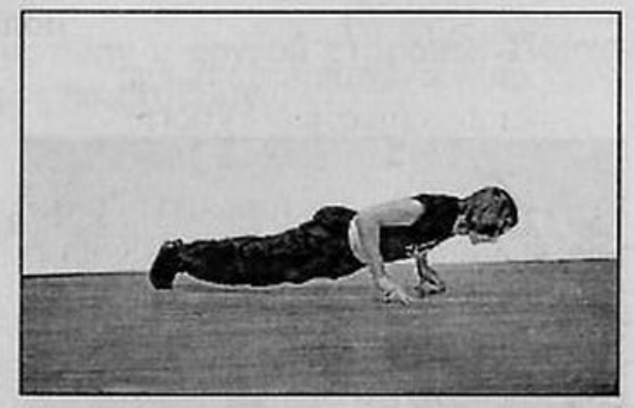
Хорошим захватом можно контролировать противника, но для него необходимы три указанных компонента. Если не хватает силы пальцев или суставов, захват получится слабым, и противник легко освободится от него. Без силы запястья и кисти невозможно скрутить руку противника и удержать ее или сохранить контроль. Пальцы и кисти надо укреплять, но при этом они должны оставаться мягкими и расслабленными. Если они станут слишком жесткими, то потеряется скорость и чувствительность, необходимые для захвата. Очень важно делать упражнения на расслабление, встряхивать и массировать пальцы и кисти до и после работы над техникой «Когтя орла» для профилактики застоя крови и застоя ци, иначе могут возникать отеки и потеря подвижности.

Медитация стоя

В низкой стойке всадника вытянуть руки в стороны. Все должно быть расслаблено, кроме пальцев, которые надо вытянуть и плотно прижать друг к другу.

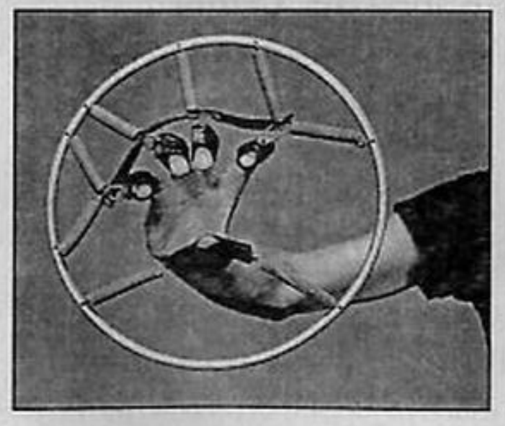
Почувствовать поток энергии, идущей из кончиков пальцев. Сохранять это положение как можно дольше.

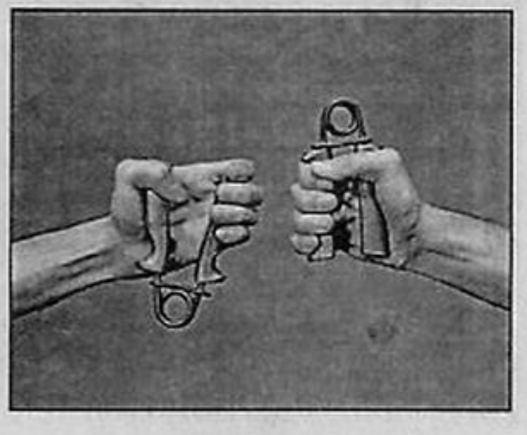
Отжимание на пальцах



Из положенния стоя, ноги вместе, наклониться вперед, поставить на пол кончики пальцев. Продвигать «шагами» руки вперед до положения упора, лежа с прямыми ногами, опираясь на пальцы ног и кончики пальцев рук. Выполнить несколько отжиманий, затем «шагами» на пальцах вернуться в исходное положение. Выпрямиться и встряхнуть пальцы.

Тренажеры для развития силы кисти





Отработка ударов пальцами по мешку с песком

Силу пальцев поможет развить отработка ударов пальцами по мешку с песком. Можно подбрасывать небольшой мешок и ловить его, используя положение захвата.

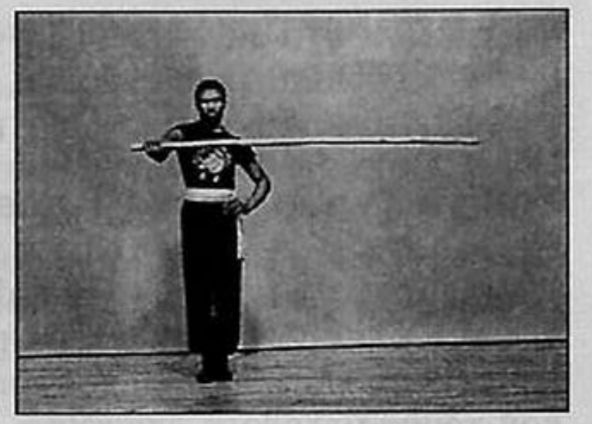
Удержание кувшина кончиками пальцев

С каждым днем в кувшин наливают все больше воды, и он становится тяжелее. Упражнение развивает силу всех фаланг пальцев.

Упражнение на развитие силы запястья

Исходное положение — партнеры напротив друг друга в стойке всадника. Захватить запястья друг друга одноименной рукой, стараться столкнуть руку партнера вниз. Упражнение развивает силу запястья.

Упражнение с шестом



Взять длинный шест за один конец, второй конец положить на пол. Держа руку перед собой, медленно поворачивать запястье так, чтобы второй конец шеста описал круг над головой и оказался на полу с другой стороны. Повторить упражнение в другую сторону.

УДАРЫ НОГАМИ

Для быстрых и контролируемых ударов ногами все суставы ног следует держать расслабленными. Сила удара должна быть естественной. Ее лучше всего развивать путем отработки каждого удара, поскольку в разных ударах используется разная техника.

Чжен-туй (удар пяткой вперед)

Из стойки лука скользящим движением вывести стоящую сзади ногу вперед, не отрывая ее от пола, затем сделать маховое движение по дуге как можно выше. Нога должна быть прямой, носок отогнут на себя. Не надо сгибать и затем разгибать

ногу в колене. При ударе держать кулак внизу, защищая область паха.

Ти-туй (удар носком вперед)

Удар похож на чжэн-туй, только носок бьющей ноги следует оттянуть. При ударе рука двигается круговым движением вниз, выполняя хлопок по ноге в самой высокой точке махового движения.

Лянь-хуань-туй (двойной удар)

Лянь-хуань-туй — это двойной удар носком вперед. Есть два способа исполнения, первый из которых услов-

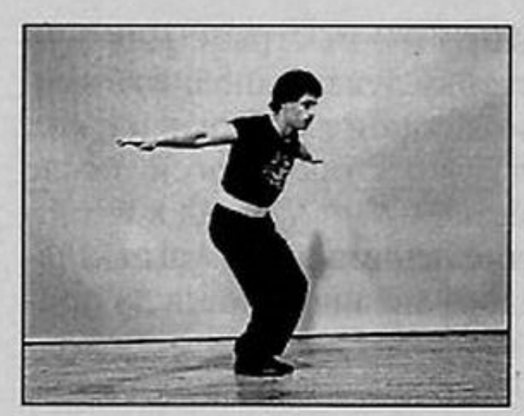
но называют медленным, а второй — быстрым. Для первого способа надо встать в стойку лука, выполнить прямой удар носком вперед, до постановки ноги на пол прыгнуть вверх и выполнить удар второй ногой, после завершения второго удара поставить ногу назад в исходную стойку. При быстром исполнении прыжок выполняется на первом ударе и оба удара заканчиваются до приземления.

Бай-лянь-туй (сбивающий удар)

Из левосторонней стойки лука при вытянутых вперед руках, провести правую ногу скользящим по полу круговым движением перед левой ногой. Отогнув стопу наружу, выполнить мах по большому кругу, проводя стопу на уровне лица. Вернуться в стойку лука. Обе руки выполняют хлопок по наружной стороне стопы точно перед лицом.

Шуан-фэй-туй (удар двумя ногами)

Исходное положение — ноги вместе, руки в стороны. Сделать мах двумя руками вниз, затем прыгнуть как можно выше с движением руками вперед-вверх. Колени прямые, ноги вместе, носки оттянуты. Наклониться к



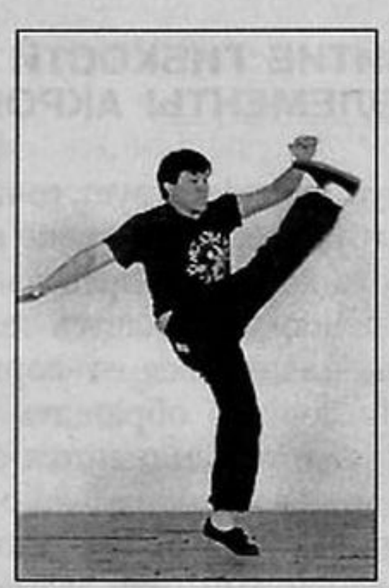
ногам, выполнить хлопок руками по ногам в высшей точке прыжка. Мягко приземлиться в исходное положение. При хорошем исполнении ноги в прыжке поднимаются выше уровня ягодиц.

Хуан-ян-туй (боковой удар)

Исходное положение — скрещенная стойка. Провести левую руку по правому предплечью, выполнить имитацию захвата запястья противника. Как можно выше поднять правое колено. Отвести хватающую руку к своему левому уху, выполнить удар боковой стороной правого кулака, одновременно направляя наружное ребро стопы по кратчайшей траектории к воображаемой цели. Согнуть правое колено и вернуться в скрещенную стойку. Выполнить левой рукой круговой удар снизу вверх.

Цянь-хуан-туй (двойной сбивающий удар в прыжке)

По исполнению удар сходен с «быстрым» ударом лянь-хуан-туй (двойной удар вперед), но здесь сила ударов направлена горизонтально, а не вертикально вверх. Исходное положение — стойка лука, правая нога сзади. Выполнить сбивающий удар правой ногой, одновременно прыгая вверх. В прыжке выполнить маховое круговое движение левой ногой в том же направлении с хлопком правой рукой по подошве левой ноги на уровне своего лица. При приземлении поставить левую ногу назад в стойку лука. Стопы обеих ног повернуты по направлению удара.



Сюань-фэн-туй (круговой удар, торнадо)

Этот удар похож на цянь-хуан-туй, но здесь воображаемая цель находится сзади. В стойке всадника полно-

стью перенести вес тела на правую ногу. Прыгнуть вверх, поворачивая корпус против часовой стрелки, выполнить сбивающий удар левой ногой, затем сделать маховое движение по кругу в том же направлении правой ногой с хлопком левой рукой по подошве правой ноги точно позади исходного положения. Приземлиться в стойку всадника в исходное направление.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ КОРПУСА И ЭЛЕМЕНТЫ АКРОБАТИКИ

Центр корпуса соответствует точке дань-тянь (энергетическому центру) спереди и точке мин мон (врата жизни) сзади. Работа корпуса определяет равновесие и способствует движениям всех частей тела. Удары руками и ногами должны начинаться от корпуса. На положение корпуса в стойках надо обращать особое внимание, и все перемещения тоже начинаются с движения корпуса.

Фань-цзи — одна из систем, на основе которых была создана система «Коготь орла», славилась своими акробатическими элементами. Эти элементы сохранились во многих дошедших до нас формах «Когтя орла». Каждый ученик, желающий овладеть техникой «Когтя орла», должен освоить рассматриваемые здесь акробатические упражнения — важный компонент физической подготовки школы.

Замечание. *Все акробатические элементы должны изучаться с учителем. Вначале их рекомендуется выполнять со страховкой.*

Ши-лун-чжао (стойка на руках)

Из исходного положения стоя, прямые руки вверх, с наклоном вперед поставить ладони на пол на ширине плеч и сразу сделать одной ногой маховое движение вверх. В положении стойки голова поднята, ноги вместе, носки оттянуты. Начинающим рекомендуется выполнять стойку на руках у стенки.

Цзюй-юй (мост)

Поставить ноги чуть шире ширины плеч. Вытянуть прямые руки вверх-назад. Медленно наклониться назад, прогибаясь в пояснице. Поставить ладони на пол. Плечи должны быть точно над ладонями.

Пу-ху (ныряющий тигр)

Прыжком выйти в стойку на руках, прогнуть спину и согнуть руки, опуская грудь на пол. Медленным перека-

том опустить живот и ноги на пол. Носки оттянуты. Упражнение выполняется в двух вариантах — быстро и медленно.

Цянь-фань (переворот вперед прыжком)

Начать движение вперед, как для стойки на руках, но сделать мах ногой сильнее, оттолкнуться руками, как только они коснутся пола. Встать прыжком на ноги с приземлением в стойку всадника.

Хой-фань (переворот назад прыжком)

Из исходного положения стоя прыгнуть назад с сильным круговым махом руками вверх-назад. Оттолк-

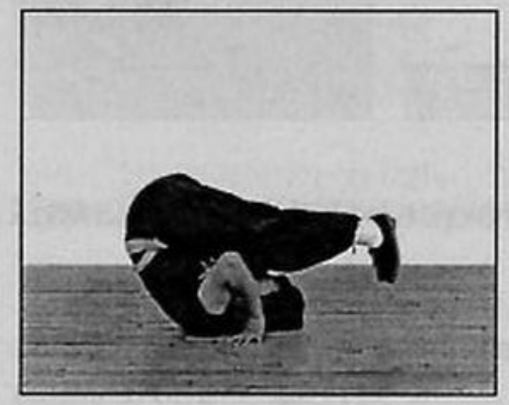
нуться руками, как только они коснутся пола. Прыжком встать на ноги.

Сань-цзи-туй (бабочка)

Исходное положение — стоя на правой ноге, левая нога сзади на носке. Сделать маховое движение верхней частью корпуса вниз-влево, перенося вес на левую ногу с глубоким наклоном вперед. Держать грудь близко к полу и прогнуть спину, делая резкое и сильное маховое движение назад правой ногой. Еще в воздухе выполнить маховое движение назад левой ногой. Смотреть вперед. Приземлиться в стойку всадника на правую, затем на левую ногу.

Ли-юй-фань-сунь (подъем разгибом)

Движением переката назад завести ноги за голову. Поставить руки на пол на уровне плеч. Оттолкнуться руками и сделать резкий мах ногами вперед-вверх. Приземлиться и выйти в стойку всадника, в момент приземления стопы точно под бедрами.



ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Правильному духу тренировки очень способствуют занятия группы учеников, помогающих друг другу.

Растяжка с использованием скамеек

Удары ногами по кругу

Каждый ученик, стоящий в кругу, держит открытую ладонь на высоте головы. Ученик в центре выполняет серию ударов торнадо, поворачиваясь по кругу и не останавливаясь. Упражнение развивает точность удара и равновесие, оно также способствует укреплению ладоней для блокировки.

Растяжка ног вчетвером

Каждый ученик кладет ногу щиколоткой на бедро поднятой ноги соседа. Держа друг друга за плечи, все вместе аккуратно подпрыгивают на опорной ноге, одновременно медленно вращая по кругу верхнюю часть корпуса.

Группа ныряющих тигров

Исходное положение — четыре ученика по сторонам квадрата и пятый — за спиной первого. Первый выполняет движение пу-ху (ныряющий тигр) и сразу же откатывается влево. Второй ученик, на ко-

торого катится первый, выполняет пу-ху через него, и так далее. Выполнив движение и откат, ученик встает и ждет своей очереди, чтобы повторить упражнение. Начинающим лучше работать на мате.

ФОРМЫ

По традиции искусство кунг-фу выражается в формах. Форма, или формальное упражнение, — это заданная последовательность технических элементов, собранных вместе для демонстрации определенного аспекта стиля. Во всех формах системы «Коготь орла» присутствует один и тот же базовый набор ударов руками, блоков, захватов и ударов ногами, но в каждой форме есть особенности, отличающие ее от других форм. Они отражены в названии формы, часто красивом и поэтическом. Например, форма у-ху-цюань (кулак пяти тигров) получила такое название из-за пяти четко разделенных технических действий, имитирующих разные движения тигра.

Изучение форм позволяет расширить свой технический арсенал, одновременно развивая гибкость, выносливость и координацию, а также боевые навыки. В формы «Когтя орла» входят те же технические действия, которые используются в реальном бою, но часто они выглядят иначе. В формах выполняются такие варианты технических действий, которые наиболее четко демонстрируют физические принципы, лежащие в основе техники. Например, практически во всех формах есть прямой удар кулаком, который начинается в стойке всадника и выполняется с поворотом в стойку лука. Это учит выполнять удар, начиная от нижней части корпуса. В реальном поединке нельзя тратить время и энергию на точные стойки, а нужно автоматически использовать принцип, многократно отработанный в виде элемента формы.

В системе «Коготь орла» много одиночных форм, есть и формы для двух и более (до пяти) партнеров. Каждая одиночная форма должна выполняться как работа с воображаемым противником. Надо представить себе его нападение или защиту и реагировать так, как будто противник на самом деле существует. Хороший способ добиться такого исполнения — изучать одиночную форму, работая с партнером. Все парные формы, как и любая парная работа, требуют хорошей концентрации, контроля и главное — взаимопонимания.

Выполнение любой формы одновременно требует затрат энергии и способствует ее накоплению. Ученик, который может четко выполнить десять форм подряд, находится в отличной физической и психической форме. В физическом плане здесь нужна сила и выносливость, а также хороший контроль дыхания. В психическом плане необходима хорошая концентрация и степень расслабления, чтобы помнить все движения и выполнять их четко.

Наибольшая выносливость и самая хорошая память в системе «Коготь орла» нужна для формы лянь-цюань (связующий кулак). Ее придумал Чэнь Цзы Чжэн —

известный мастер системы «Коготь орла». До этого технические элементы «Когтя орла» изучались поочередно и отрабатывались каждый в отдельности. Чэнь Цзы Чжэн решил создать форму, включающую весь основной технический арсенал стиля. Отсюда название формы «связующий кулак». Она представляет собой последовательность независимых технических элементов, подобная нитке жемчуга.

Форма состоит из 50 дорожек, каждая дорожка — это техника или комбинация, выполняемая на одну и потом на другую стороны. У каждой дорожки своя энергетии, своя техника и свои секреты. Движения постоянно переходят от мягких к жестким и обратно, а окончание каждой техники отмечается быстрым и сильным выдохом, выполняемым через нос. Использование сил инь и ян позволяет достичь гармонии ци, кровеносных сосудов, костей и суставов — их работа становится мощной и согласованной. То же происходит с основными внутренними органами (легкие, печень, сердце, почки и кишечник). Каждую форму достаточно легко выучить, но очень сложно освоить в совершенстве. Если сохранять нужную силу и концентрацию, очень сложно выполнить все 50 дорожек без остановки. Немногие могут выполнить форму полностью и еще меньше тех, кому удалось раскрыть все секреты лянь-цюань.

СПИСОК ФОРМ СТИЛЯ ИН ЧЖАО ПАЙ

Формы северного кулака

Гун-ли-цюань	Мощный кулак
Цзе-цюань	Быстрый кулак
Эр-лан-цюань	Кулак Бога
Сы-лю-кун	Кулак четырех и шести
Тянь-туй	Прыгающая нога
Бэн-бу	Молящийся богомол

Формы «Когтя орла»

Сяо-мянь-чжан	Маленькая ватная ладонь
Мэй-хуа-цюань	Кулак цветка сливы
Лохань-цюань	Кулак Будды
Юнь-цюань	Гуляющий кулак
У-хуа-бао	Пять цветов леопарда
Тай-цзу-цюань	Императорский кулак
Янь-юнь-цюань	Кулак идущего гуся
Да-юн-цюань	Кулак великого героя
У-ху-цюань	Кулак пяти тигров
Ба-бу-чуй	Кулак восьми шагов
Да-мянь-чжан	Большая ватная ладонь
Сяо-ху-янь	Маленький глаз тигра
Сяо-юн-цюань	Маленький кулак героя
Цянь-лю-шуй	Струящееся движение вперед
Фу-ху-цюань	Контроль кулака тигра
Ди-тан-цюань	Земляной кулак (*досл.* — рухнувший на землю кулак)
Лянь-цюань	Связующий кулак
Цзуй-лю-тан	Шесть падений пьяного

Формы с оружием

Цюань-ян-гань	Гибкий шест (палка пастуха)
Шаолинь-гань	Шаолиньский шест
Ци-мэнь-гань	Шест, открывающий дверь
Дуань-гань	Короткая палка
Ши-ди-гань	Трость
Сань-цзе-гань	Трехсекционный шест
Ба-гуа-дао	Меч восьми гексаграмм
Лю-хэ-дао	Меч шести гармоний
У-вэй-дао	Меч пяти стражей
Ди-тан-шуан-дао	Двойной земляной меч
У-ху-цян	Копье пяти тигров
Мэй-хуа-цян	Копье цветка сливы
Лю-хэ-цян	Копье шести гармоний

Юань-цзы-цян	Копье крутящегося круга
Лянь-хуань-цзянь	Связующий прямой меч
Дамо-цзянь	Прямой меч Бодхидхармы
Цин-фэн-цзянь	Прямой меч чистого ветра
Цзо-ю-цзянь	Прямой меч правой и левой стороны
Лун-фэн-шуан-цзян	Двойной прямой меч дракона и феникса
Цзинь-чао-да-дао	Династийный меч Гуань Юя
Сы-мэнь-да-дао	Четырех воротный меч Гуань Юя
Шуан-би	Двойной кинжал
Фу-туо-шуан-гоу	Двойные клыки тигра
Ци-цзе-бянь	Семизвенный хлыст
Юань-шань	Облачный ветер

Парные формы без оружия

Дуй-мянь-чжан	Борьба мягких ладоней
И-бай-лин-ба	108
Дуй-цюань	Парный кулак
Ши-лю-да	16 ударов
Хэ-чжань	Мир и война
Нянь-шоу-цюань	Кулак липкой руки
Чжао-да-цинь-на	Принципы «Когтя орла»
Сань-хэнь-дуй-цюань	Кулак трех бойцов
108 замков руки	108 замков руки

Парные формы с оружием

Дань-дао-чжань-цян	Один меч против копья
Шуан-дао-дуй-цян	Два меча против копья
Цян-дуань-дуй-гань	Короткая палка против шеста
Лэй-фэн-дуй-гань	Боевой шест грома и ветра
Сань-цзе-гань-дуй-цян	Трехсекционный шест против копья
Бу-ху-цян	Копье охоты на тигра
Кун-шоу-шуан-би	Рука против двух кинжалов
Доу-цзянь	Боево[illegible] меч
Дуй-дзянь-у	Танец боевого меча

Шуан-цзянь-у	Танец двух мечей
Да-дао-дуацзян	Алебарда против копья
Дань-дао-гоу-дуй-цян	Меч и крюк против копья
Кун-шоу-дуй-цян	Рука против копья

ОРУЖИЕ

Система «Коготь орла» включает много форм с оружием. Классическое оружие изначально предназначалось для боя, но сейчас редко используется по назначению. Тем не менее работа с традиционным оружием развивает тело, увеличивает силу и скорость движений.

Шань (веер)

Кроме того, технические элементы и принципы использования энергии могут быть приспособлены к современному оружию или подручным средствам защиты; например, ручка от метлы может использоваться как шест, а зонт — как меч. Работа с оружием улучшает технику работы без него и улучшает технику использования естественного оружия — рук, ног, пальцев и прочего за счет развития точности, чувства дистанции, контроля и использования энергии.

Гань (шест)

Сань-цзе-гань (трехсекционный шест)

Дуань-гань (короткая палка)

Ши-ди-гань (трость)

Дань-дао (меч)

Шуан-дао (парные мечи)

Цян (копье)

Шуан-тоу-цян (копье с двумя остриями)

Дан-цзянь (прямой меч)

Шуан-цзян (парные прямые мечи)

Ху-тоу-шуан-гоу (парные мечи-крюки)

Шуан-би (парные кинжалы)

Гань-дао (алебарда)

Ци-цзе-бянь (семизвенная цепь)

УПРАЖНЕНИЯ НА ТЕХНИКУ САМОЗАЩИТЫ

Юй-бу — шаги

Одно из первых упражнений на технику самозащиты называется юй-бу. Шаги — это последовательные перемещения из одной стойки в другую с одновременным выполнением руками движений, создающих непробиваемую защиту. Упражнение учит наступать и отступать, используя кошачью стойку. Оно развивает плавность перемещений и существенно улучшает координацию, движения ног и рук. Выполняя упражнение, надо стремиться к быстрым, легким и непрерывным шагам и движениям рук.

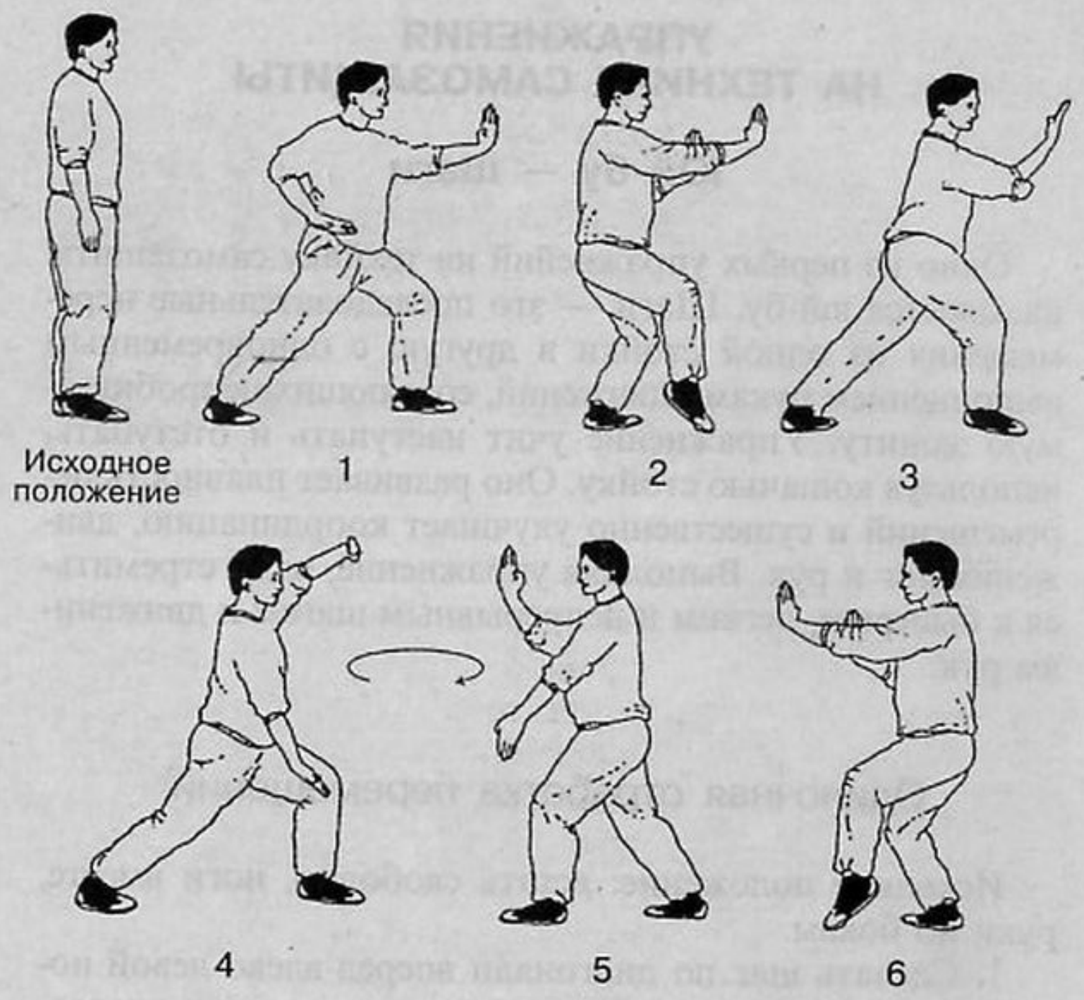
Одиночная отработка перемещений

Исходное положение: встать свободно, ноги вместе, руки по бокам.

1. Сделать шаг по диагонали вперед-влево левой ногой. Круговым движением вывести левую руку вперед-вверх на уровень груди. Правую ладонь отвести к правому боку.

2. Провести правую руку по левой, выводя правую ногу вперед с переходом в кошачью стойку. Продолжить движение правой руки вперед, проводя локоть на уровне пальцев левой руки, закончить выведением слегка согнутой правой руки вперед на уровень груди. Левую руку немного отвести назад, закрывая левой ладонью правый локоть.

3. Сделать шаг вперед правой ногой, немного разворачивая стопу наружу. Повернуть правую руку ладонью к себе. Левую руку повернуть так, чтобы ладонь смотрела вперед, предплечье было параллельно полу, а запястье упиралось тыльной стороной в предплечье правой руки выше локтя.



4. Сделать шаг вперед левой ногой. Скользящим движением провести левое запястье по правому предплечью, выполняя блок ладонью над головой. Правую руку отвести вниз, прикрывая область паха. Пальцы левой руки повернуть вниз, правую руку повернуть ладонью от себя на уровне носа.

5. Развернуться на 180 градусов на левой ноге по часовой стрелке с круговым движением руками против часовой стрелки. В конце движения левая рука закрывает область паха, а правая — повернута пальцами вверх на уровне носа.

6. Сместить вес тела назад на правую ногу с переходом в левостороннюю кошачью стойку. Поднять левую руку вверх до правой ладони, затем подтянуть правую

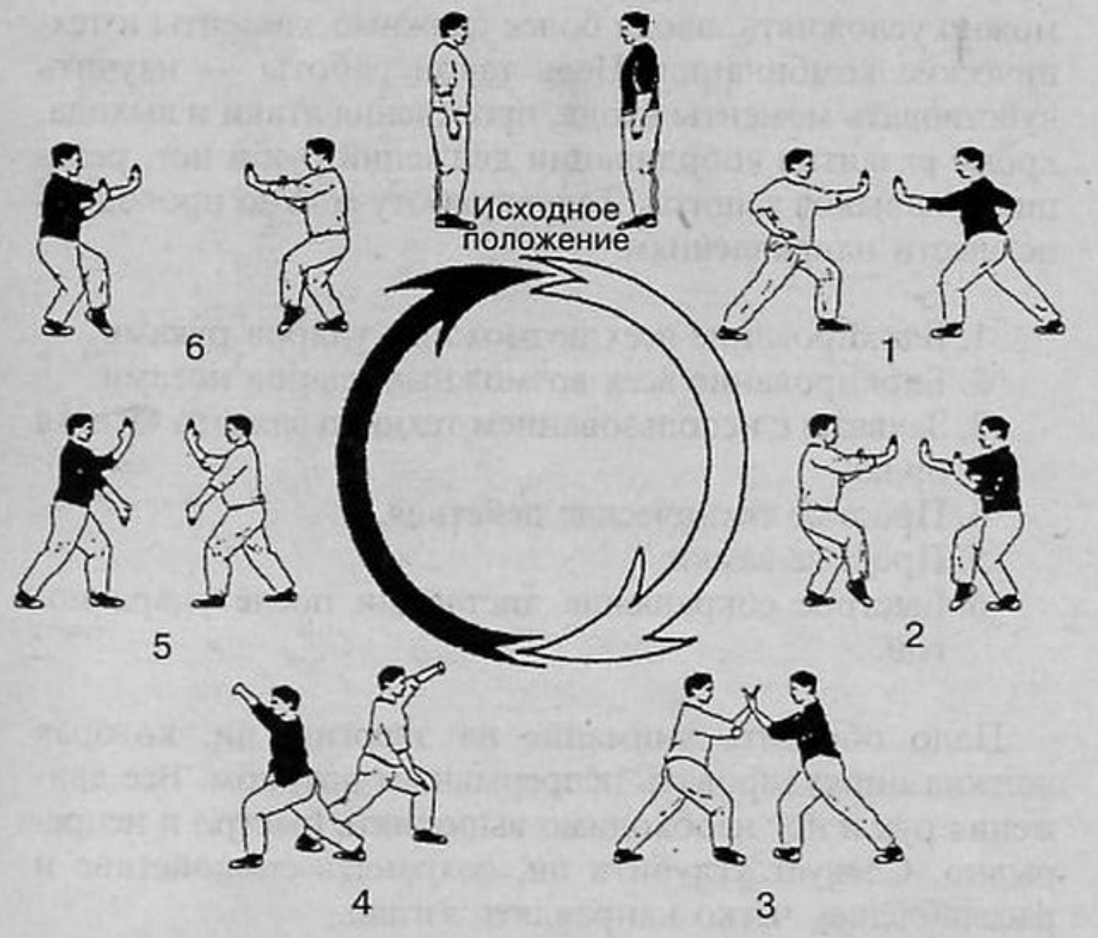
руку к себе. В конце движения правая ладонь защищает левый локоть. Стойка ориентирована в направлении, противоположном исходному.

Продолжение движения: с движением обеих рук в горизонтальной плоскости по часовой стрелке сделать шаг вперед-влево левой ногой. В конце движения левая рука впереди на уровне груди, правая рука у пояса (стадия 1).

Далее повторить стадии 2—6.

Парная отработка шагов

Исходное положение — партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии около 180 см. Взгляд на уровне груди партнера. Оба выполняют шаги как при одиночной работе, движения партнеров должны быть синхронными.



4 – 7833

Надо постоянно видеть партнера и сохранять правильную фиксацию взгляда. В процессе работы рекомендуется сосредоточиться на возможных способах применения движений рук — они могут быть использованы и для нападения и для защиты. Кроме того, надо стараться увидеть открытые места в защите партнера и не допустить появления открытых мест в своей защите.

Виды спарринга

Начать парную работу рекомендуется с парной отработки шагов. Далее в момент сближения по ходу упражнения один партнер может наносить удар, а второй — блокировать, затем шаги продолжаются по схеме. Задача состоит в том чтобы добиться слитности атаки и последующего отхода. Постепенно и нападение и защиту можно усложнять, вводя более сложные элементы и технические комбинации. Цель такой работы — научить чувствовать моменты входа, проведения атаки и выхода, кроме развития координации движений рук и ног, реакции и навыков защиты. Такую работу можно проводить по шести направлениям:

1. Блокирование всех возможных ударов руками.
2. Блокирование всех возможных ударов ногами.
3. Захваты с использованием техники захвата «Когтя орла».
4. Простые технические действия.
5. Простые замки.
6. Быстрое сокращение дистанции после удара ногой.

Надо обратить внимание на энергию ци, которая должна циркулировать непрерывным потоком. Все движения рук и ног необходимо выполнять быстро и непрерывно. Следует углубить ци, сохранять спокойствие и расслабление, четко направлять взгляд.

Правильный взгляд

В парной работе следует обратить внимание на фокусировку глаз на центре груди партнера. При таком взгляде в поле зрения будет все его тело. Сместив фокус зрения, вы можете упустить из виду что-то важное. Например, если смотреть на бьющую руку партнера, можно не увидеть удар ногой. Опытный противник наверняка поймет ваше намерение по движению глаз — взгляд может выдать план вашей атаки, и противник будет заранее готов к ней.

ЧАСТЬ 4

ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СТИЛЯ «КОГОТЬ ОРЛА»

ТЕХНИКА ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ЧУВСТВИТЕЛЬНЫЕ ТОЧКИ

Техника ударов по чувствительным точкам тела — тем, которые используются для точечного массажа и иглоукалывания, — появилась на Востоке тысячи лет назад. Лишь совсем недавно боевое искусство Древней Азии стало известно на Западе. В наше время тех, кто им обладает, высоко ценят и уважают во всем мире. Несмотря на разные цели, использование чувствительных точек в медицине и в боевых искусствах построено на общих базовых принципах.

Традиционные схемы нервно-энергетических потоков тела человека подобны изображению большой реки с сотнями притоков. Основной нервно-энергетический поток идет вертикально, другие — горизонталь-

но. Вдоль потоков расположено 308 чувствительных точек, каждую из которых можно найти, зная анатомию. Массаж их улучшает здоровье, открывая энергетические каналы и обеспечивая свободную циркуляцию ци. Удары по ним поражают контролируемые энергетическим потоком органы и системы тела. Из 308 чувствительных точек 36 относят к жизненно важным; удар по такой точке, нанесенный с реальной силой, вызывает смерть.

Ученики, изучающие технику воздействия на чувствительные точки, должны не только уметь их точно находить, но и быть опытными настолько, чтобы работать аккуратно, не причиняя вреда партнеру и себе. Это смертоносное искусство многие шифу хранят в секрете. Они очень тщательно выбирают учеников, боясь, что знания будут использованы во зло. Часто шифу требует от ученика клятвы в том, что полученные знания не будут использоваться в дурных целях.

В системе «Коготь орла» есть три типа воздействия на чувствительные точки:

- *на-май* — захват с воздействием на точку
- *да-май* — удар по точке
- *дянь-май* — давление пальцем на точку

Для эффективного использования перечисленных техник нужно потратить многие часы на тренировку пальцев и отработку захватов. Без достаточно сильных пальцев эффективное воздействие на точки невозможно. Силу пальцев развивает ежедневная тренировка кунг «Когтя орла».

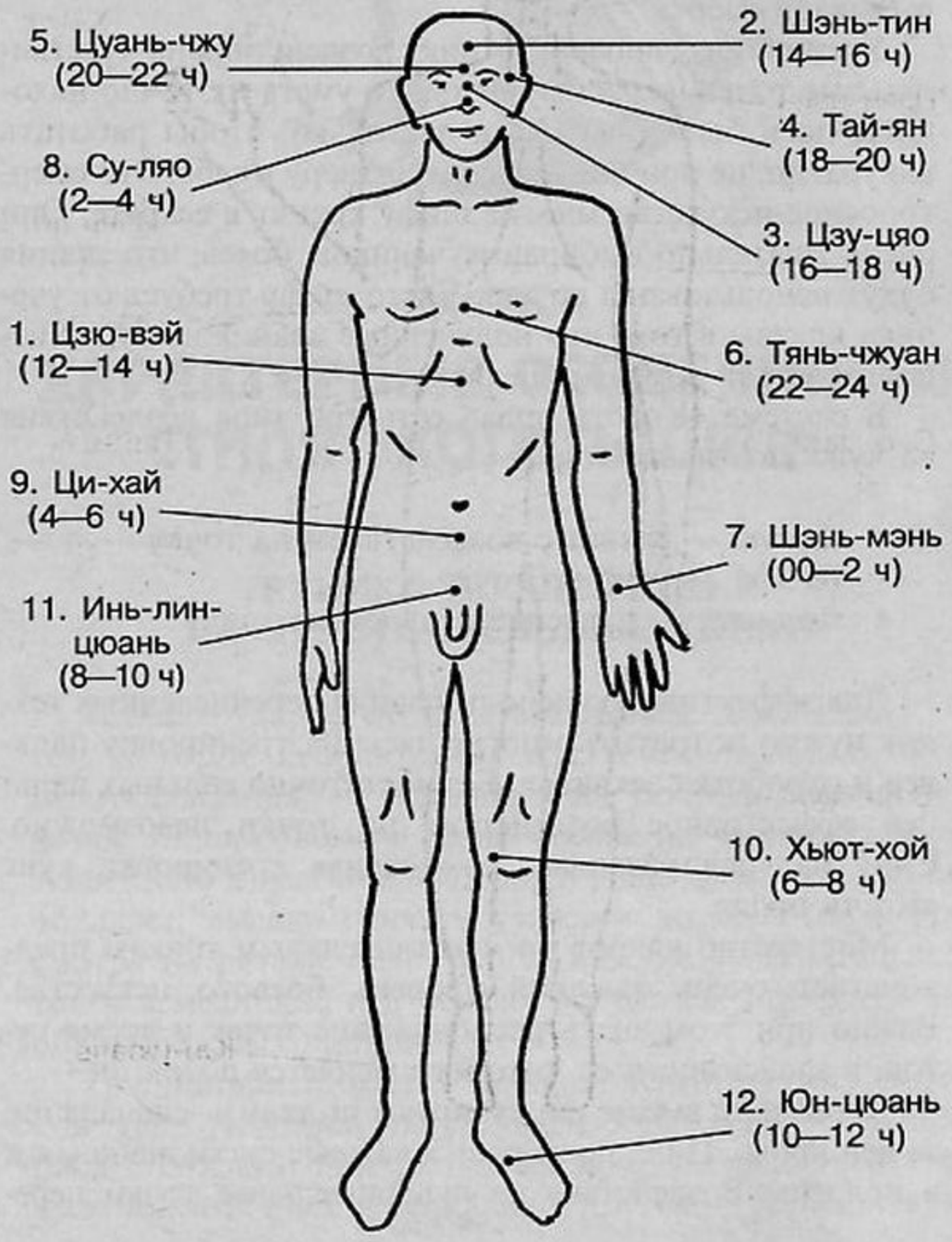
Мастерство ударов по чувствительным точкам предполагает очень высокий уровень боевого искусства. Важно при этом знать расположение точек и время суток, в зависимости от которого меняется поток ци.

Кровь и ци вместе циркулируют по телу — сначала ци, за ней кровь. Цикл повторяется каждые сутки, начинаясь в полдень. Воздействие на чувствительные точки пере-

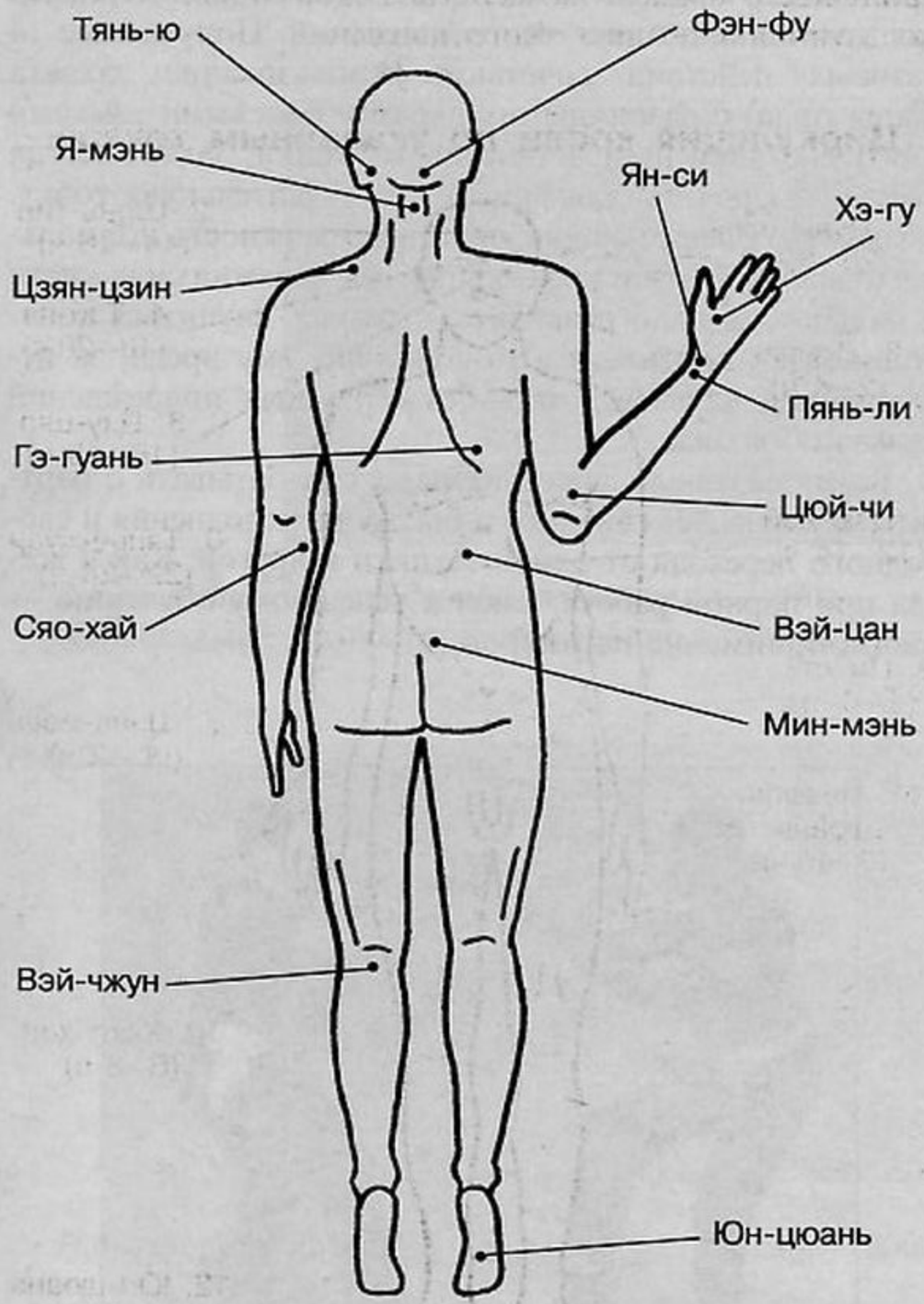
крывает поток ци, поэтому точка должна выбираться там, где находится новый поток в конкретный момент.

На схеме показано расположение точек с указанием наилучшего времени воздействия. Указанные точки используются в технике «Коготь орла».

Циркуляция крови по указанным точкам



Чувствительные точки, используемые в технике «Когтя орла»



СЕМЬ ПРИНЦИПОВ «КОГТЯ ОРЛА»

Работа рук в системе «Когтя орла» строится на семи принципах, каждый из которых можно рассматривать как комбинацию двух типов движений. Получаемые 14 базовых действий сочетают использование захвата (лапы орла) с различными ударами, болевыми замками и воздействием на чувствительные точки. Захват всегда должен включать давление на чувствительную точку, вызывать болевые ощущения и невозможность нормального движения руки противника. Здесь важна сила кисти и пальцев, ее надо развивать, стремясь научиться контролировать противника, не причиняя ему вреда, за исключением случаев, когда без серьезных повреждений нельзя обойтись.

Все показанные движения надо отрабатывать с партнером, добиваясь слитного и быстрого исполнения и свободного перехода от одной техники к другой. Как и всегда при парной работе, ключ к успешному обучению — взаимопонимание партнеров.

Принцип «Коготь орла» номер 1

ЧЖАО-ДА-ЦИНЬ-НА — ЗАХВАТ И УДАР, ПОИМКА И УДЕРЖАНИЕ

Рис. 1-1

Защищающийся: левосторонняя кошачья стойка.
Нападающий: правосторонняя кошачья стойка.

Рис. 1-2

Нападающий: шаг левой ногой вперед в стойку лука, прямой удар левым кулаком.

Защищающийся: захват левой рукой в направлении точно вниз.

Рис. 1-3

Защищающийся: подъем захваченного запястья противника высоко над головой, с одновременным скручиванием. Шаг правой ногой вперед в стойку лука, прямой удар левым кулаком по ребрам (чжао-да).

Рис. 1-4

Нападающий: блок левым предплечьем, отведение левого кулака назад, прямой удар правым кулаком.

Защищающийся: захват запястья правой рукой изнутри.

Рис. 1-5

Защищающийся: шаг левой ногой вперед в стойку лука, удар в ухо левой ладонью (чжао-да).

Рис. 1-6

Нападающий: прямой удар правым кулаком.

Защищающийся: захват запястья левой рукой изнутри.

Рис. 1-7

Защищающийся: шаг правой ногой за ногу нападающего с переходом в стойку всадника. Захват локтя сверху правой рукой (цинь-на).

Рис. 1-8

Нападающий: уход с замка сгибанием локтя, отведение левого кулака к левому боку, прямой удар правым кулаком.

Защищающийся: перенос веса тела на левую ногу. Поворот вправо и шаг правой ногой вперед в стойку лука. Захват запястья левой рукой.

Рис. 1-9

Защищающийся: удар правой рукой снизу вверх под локоть нападающего, сгибание его руки. Шаг левой ногой вперед с последующим разворотом на 180 градусов. Толкание захваченного запястья, нападающего в направлении его позвоночника. Проведение правой руки вперед, воздействие средним пальцем на болевую точку плеча (цинь-на).

Принцип «Когтя орла» номер 2

ФЭНЬ-ЦЗИНЬ-ЦО-ГУ — РАЗРЫВАНИЕ МЫШЦ, ЛОМАНИЕ КОСТЕЙ

Для правильного выполнения техники «Когтя орла» нужны сильные и крепкие как железо, пальцы. Они используются как клещи и могут разрывать волокна мышц и ломать кости.

Рис. 2-1

Защищающийся: левосторонняя кошачья стойка.
Нападающий: правосторонняя кошачья стойка.

Рис. 2-2

Нападающий: шаг левой ногой вперед в стойку лука, прямой удар левым кулаком.

Защищающийся: захват запястья снизу левой рукой, скручивание руки нападающего.

Рис. 2-3

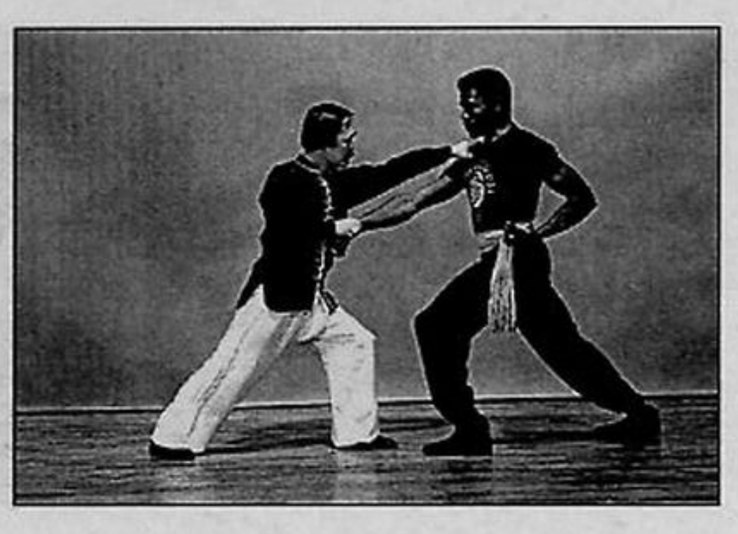
Защищающийся: шаг правой ногой вперед в стойку лука, захват правой рукой за бицепс (фэнь-цзинь).

Рис. 2-4

Нападающий: рывок левой руки к себе, прямой удар правым кулаком.

Защищающийся: захват запястья изнутри правой рукой.

Рис. 2-5



Защищающийся: шаг левой ногой вперед в стойку лука, захват левой рукой за ключицу (цо-гу).

Рис. 2-6

Нападающий: рывок правой руки к себе, прямой удар левым кулаком.

Защищающийся: захват запястья левой рукой в направлении сверху вниз.

Рис. 2-7

Защищающийся: скручивание запястья, подъем руки нападающего вверх.

Рис. 2-8

Защищающийся: шаг правой ногой вперед, поворот влево с проведением правого плеча под локоть нападающего. Давление правой рукой на запястье нападающего, замок локтя.

Рис. 2-9

Защищающийся: шаг левой ногой за левую ногу нападающего, продолжение поворота, удар локтем в позвоночник (цо-гу).

5 – 7833

Принцип «Когтя орла» номер 3

ДЯНЬ-СЮЭ-БИ-ЦИ — УДАР ПО ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ ТОЧКЕ, СБИВ ДЫХАНИЯ

Пальцы становятся оружием поражения. Сила их суставов дает возможность эффективно воздействовать на чувствительные точки тела противника. Сила захвата должна быть такой, чтобы перекрыть потоки крови и ци и остановить дыхание.

Рис. 3-1

Защищающийся: левосторонняя кошачья стойка
Нападающий: правосторонняя кошачья стойка.

Рис. 3-2

Нападающий: шаг левой ногой вперед в стойку лука, прямой удар левым кулаком.

Защищающийся: шаг левой ногой вперед в стойку лука, захват запястья изнутри левой рукой.

Рис. 3-3

Защищающийся: шаг правой ногой вперед в стойку лука, прямой удар кончиками пальцев правой руки в точку под ухом (дянь-юэ).

Рис. 3-4

Нападающий: рывок левого кулака к себе, шаг правой ногой вперед в стойку лука, прямой удар правым кулаком.

Защищающийся: захват запястья правой рукой изнутри.

Рис. 3-5

Защищающийся: шаг левой ногой вперед за ногу нападающего. Поворот в стойку всадника, удар пальцами левой руки в точку под кадыком (дянь-юэ).

Рис. 3-6

Нападающий: рывок правого кулака к себе, прямой удар левым кулаком.

Защищающийся: смещение назад в заднюю стойку, захват запястья левой рукой изнутри, смещение вперед в стойку лука.

Рис. 3-7

Защищающийся: захват горла правой рукой (би-ци).

Рис. 3-8

Нападающий: рывок левого кулака к себе, шаг правой ногой вперед в стойку лука, прямой удар правым кулаком.

Защищающийся: смещение назад в заднюю стойку, захват запястья правой рукой изнутри, захват локтя снизу левой рукой (инь-ян).

Рис. 3-9

Защищающийся: шаг правой ногой вперед в стойку лука. Захват горла правой рукой, вытягивание захваченного локтя в направлении внутрь (би ци).

Принцип «Когтя орла» номер 4

КАО-ЮЙ-ША-ФЭН — ЗАХВАТ И УДАР, БЛОКИРОВКА

Захватив руку нападающего и сохранив захват, можно использовать свое преимущество для контроля. Блокировка должна быть быстрой и гибкой, чтобы ни один удар (или другая техника) не преодолел защиту.

Рис. 4-1

Защищающийся: правосторонняя кошачья стойка.
Нападающий: левосторонняя кошачья стойка.

Рис. 4-2

Нападающий: шаг правой ногой вперед в стойку лука, прямой удар правым кулаком.

Защищающийся: шаг вперед правой ногой в стойку лука. Блок левой ладонью, захват кулака нападающего в сгиб правого локтя, сгибание запястья вниз.

Рис. 4-3

Защищающийся: шаг левой ногой вперед за ногу нападающего в стойку лука, захват локтя правой ладонью. Давление своим левым локтем на правую кисть, давление левым коленом под колено нападающего. Замок локтя с фиксацией захваченного запястья и давлением правой ладонью на локоть нападающего (као-юй).

Рис. 4-4

Нападающий: сгибание правого локтя и его подъем вверх. Шаг правой ногой назад в стойку всадника, толкание правого локтя защищающегося вверх левой ладонью.

Рис. 4-5

Защищающийся: шаг вперед правой ногой за ногу нападающего в стойку лука. Обхват левой руки нападающего правой рукой. Фиксация предплечья нападающего правым локтем, толкание локтя тыльной стороной правой кисти. Толчок в грудь левой ладонью (каюй).

Рис. 4-6

Нападающий: шаг правой ногой вперед в стойку лука, сбив захвата правым предплечьем.

Рис. 4-7

Нападающий: прямой удар правым кулаком на верхнем уровне.

Защищающийся: смещение назад в кошачью стойку, блок левой ладонью.

Рис. 4-8

Нападающий: шаг левой ногой вперед в стойку лука, удар левым кулаком снизу вверх.

Защищающийся: шаг правой ногой назад в кошачью стойку. Блок правой ладонью.

Рис. 4-9

Защищающийся: захват запястья правой рукой. Шаг левой ногой вперед за ногу нападающего в стойку лука. Подхват руки нападающего снизу с захватом за локоть. Вытягивание захваченного запястья вниз и толкание локтя вверх (ша-фэн).

Принцип «Когтя орла» номер 5

ЧЖАНЬ ЧЖУАНЬ ТЭН НО — УХОДЫ, УКЛОНЫ, ПРЫЖКИ

При защите от атак противника надо использовать уходы корпусом — скручивающие движения в сочетании с блоками. Прыжки нужны для более сильных ударов ногами и для защиты от атак на нижнем уровне.

Рис. 5-1

Защищающийся: левосторонняя кошачья стойка.
Нападающий: правосторонняя кошачья стойка.

Рис. 5-2

Нападающий: шаг левой ногой вперед в стойку лука, прямой удар левым кулаком.

Защищающийся: шаг левой ногой вперед в стойку лука, блок левой ладонью.

Рис. 5-3

Защищающийся: шаг правой ногой вперед в стойку лука небольшой поворот против часовой стрелки со скользящим движением левой ноги, удар правым кулаком по ребрам (чжань-чжуань).

Рис. 5-4

Нападающий: блок левым предплечьем, прямой удар правым кулаком.

Защищающийся: блок правой ладонью.

Рис. 5-5

Защищающийся: шаг левой ногой вперед в стойку лука, небольшой поворот по часовой стрелке со скользящим движением правой ноги, удар левым кулаком по ребрам (чжань-чжуань).

Рис. 5-6

Защищающийся: удар носком правой ноги (первая половина двойного удара).

Нападающий: подъем левой ноги в стойку на одной ноге, блок левой ладонью.

Рис. 5-7

Защищающийся: удар носком левой ноги (завершение двойного удара).

Нападающий: шаг левой ногой назад с переходом в стойку на одной ноге, блок правой ладонью.

Рис. 5-8

Нападающий: шаг правой ногой в нижнюю стойку, задняя подсечка левой ногой.

Рис. 5-9

Защищающийся: сбивающий удар в прыжке (тэн-но).

Принцип «Когтя орла» номер 6

ДЯО-КАО-ЖЭН-ЛО — КОНТРОЛЬ, БРОСОК

С помощью замков и использования силы противника можно его постоянно контролировать. Направляйте силу противника так, чтобы он применил ее не на предполагаемую цель; измотав его окончательно, измените направление силы, толкая его в сторону.

Рис. 6-1

Защищающийся: правосторонняя кошачья стойка.
Нападающий: пвосторонняя кошачья стойка.

Рис. 6-2

Нападающий: шаг правой ногой вперед в стойку лука, прямой удар правым кулаком.

Защищающийся: блок правой ладонью.

Рис. 6-3

Защищающийся: захват запястья правой рукой. Шаг левой ногой вперед за ногу нападающего в стойку лука. Скручивание запястья нападающего, поворот его руки локтем вверх. Давление сверху на локоть левым предплечьем (дяо-као).

Рис. 6-4

Нападающий: сгибание локтя вверх. Шаг левой ногой вперед в стойку лука, прямой удар левым кулаком.

Защищающийся: смещение назад в кошачью стойку, блок левой ладонью.

Рис. 6-5

Защищающийся: захват запястья левой рукой, прыжок в стойку всадника (дин-бо). Приземление правым коленом сзади на левое колено нападающего. Скручивание запястья нападающего, поворот его руки локтем вверх. Давление сверху на локоть левым предплечьем (дяо-као).

Рис. 6-6

Защищающийся: поворот и смещение вперед в стойку лука, подведение правого плеча под руку нападающего. Удар по шее обратной стороной кулака (дяо-као).

Нападающий: захват запястья правой рукой.

Рис. 6-7

Нападающий: шаг левой ногой назад в стойку всадника, вытягивание захваченного запястья вдоль своего корпуса.

Защищающийся: шаг вперед левой ногой в стойку всадника.

Рис. 6-8

Защищающийся: поворот в стойку лука, вытягивание захваченного запястья внутрь, скрещивание рук нападающего.

Рис. 6-9

Защищающийся: прижимание рук нападающего к его телу на уровне солнечного сплетения. Толчок вперед и вверх (фэн-ло).

Принцип «Когтя орла» номер 7

НЭЙ-ШИ-ЦЮН-ДЕ — ЗАЩИТА, УХОД С ПАДЕНИЕМ

Рис. 7-1

Защищающийся: правосторонняя кошачья стойка.
Нападающий: левосторонняя кошачья стойка.

Рис. 7-2

Нападающий: шаг правой ногой вперед в стойку лука, прямой удар правым кулаком.

Защищающийся: шаг вперед левой ногой в стойку лука, блок левой ладонью, зажим кулака нападающего в сгибе левого локтя.

Рис. 7-3

Защищающийся: подъем левой ноги в стойку на одной ноге, подтягивание кулака нападающего к себе (нэй ши).

Рис. 7-4

Защищающийся: шаг левой ногой вперед в стойку лука, удар левой ладонью.

Рис. 7-5

Нападающий: смещение назад в заднюю стойку, блок правой ладонью. Шаг вперед левой ногой в стойку лука, прямой удар левым кулаком.

Защищающийся: смещение назад в кошачью стойку, блок левой ладонью.

Рис. 7-6

Защищающийся: шаг правой ногой вперед, поворот в стойку всадника. Толкание локтя нападающего вверх правой ладонью.

Рис. 7-7

Нападающий: захват запястья правой рукой.

Рис. 7-8

Нападающий: рывок руки защищающегося вниз, прижимание этой руки своим корпусом с шагом вперед за ногу защищающегося. Поворот в стойку всадника, обхват защищающего за талию, подъем на бедро с наклоном вперед.

Рис. 7-9

Нападающий: продолжение броска.

Защищающийся: уход с броска мягким перекатом (цюн-де).

ЧАСТЬ 5

108 ТЕХНИК БОЛЕВЫХ ЗАМКОВ РУКИ СЕРИИ 1-30

Сто восемь техник болевых замков — самая суть системы «Коготь орла», источник ее формирования и развития. Набор приемов «Когтя орла» составляет энциклопедию наиболее ценных знаний системы ин чжао пай.

Замок руки означает контроль над противником за счет приведения одного или более его суставов в фиксированное положение, когда движение противника невозможно без травмы. Замки очень опасны, причем не только в реальном бою, но и на тренировке. Поэтому на тренировке нужно относиться к их отработке серьезно и ответственно. Если не думать о безопасности, можно серьезно травмировать партнера.

В первую очередь надо освоить контроль, почувствовать начало и конец движений, направление и воздействие силы. Лишь затем можно отрабатывать замки. Каждую технику надо изучать последовательно и не то-

ропясь, каждое отдельное движение надо хорошо усвоить, прежде чем переходить к следующему.

В каждом замке используется свой тип силового воздействия. Оно может быть иногда жестким, иногда мягким, иногда сочетанием жесткого и мягкого, но никогда не бывает резким и напряженным. Лишнее напряжение не даст правильно выполнить замок — движение потеряет непрерывность. Высокий уровень техники замков основан на использовании «живой» силы и энергии — активной, свободной, образующей поток и естественно нарастающей.

Передаваясь через века, боевые искусства сильно изменились за счет ведения войн и используемого оружия. Но 108 техник болевых замков руки сохранились в своей исходной форме — от мастеров, живших до изобретения пороха они без изменений перешли в наше время огнестрельного оружия. Если изначально технику замков использовали безоружные воины против противников с традиционным оружием, то теперь она продолжает успешно применяться во многих подразделениях армии и полиции азиатских стран. Техника замков эффективна во многих ситуациях, в том числе при аресте вооруженного преступника и позволяет контролировать противника, не травмируя его. Именно поэтому система «Коготь орла» относится к боевым системам наиболее высокого уровня.

По традиции 108 техник болевых замков руки изучали и отрабатывали поотдельности. Чтобы облегчить запоминание, шифу У Юй Нун классифицировал их по суставам, на которые производится воздействие:

1–10 Захваты локтя.
11–20 Захваты горла.
21–30 Захваты запястья.
31–40 Захваты пальцев.
41–50 Захваты ног.
51–60 Захваты головы.
61–70 Захваты пояса.
71–80 Разрушение стойки (броски опрокидыванием).
81–90 Высокие захваты (замки с прыжками).

91–100 Низкие захваты (комбинированные замки).
101–108 Смертельные замки.

Позже по предложению шифу У шифу Цэнь добавил последовательность движений к каждому из первых 30 захватов, чтобы сделать исполнение максимально приближенным к жизни. Замки получаются более естественно при их выполнении в комбинации с другими движениями, а не отдельно. Первые 30 замков из 108 рассмотрены в этой книге.

Замок номер 1

Рис. 1-1
Защищающийся: левосторонняя кошачья стойка.
Нападающий: правосторонняя кошачья стойка.

Рис. 1-2
Нападающий: шаг левой ногой вперед в стойку лука, прямой удар левым кулаком.
Защищающийся: блок левой ладонью.

Рис. 1-3
Защищающийся: шаг правой ногой вперед в стойку лука, круговой удар правым кулаком в висок.
Нападающий: блок левой ладонью.

Рис. 1-4
Нападающий: прямой удар правым кулаком.
Защищающийся: смещение назад в заднюю стойку, блок левой ладонью.

Рис. 1-5
Защищающийся: смещение вперед в стойку лука, удар в лоб обратной стороной правого кулака.
Нападающий: блок левой ладонью.

Рис. 1-6
Нападающий: прямой удар правым кулаком.
Защищающийся: смещение в заднюю стойку, блок правой ладонью.

Рис. 1-7
Защищающийся: захват запястья правой рукой. Смещение вперед в стойку лука, удар в ухо левой ладонью.
Нападающий: блок левой ладонью.

Рис. 1-8
Нападающий: шаг вперед правой ногой в стойку лука, прямой удар правым кулаком.
Защищающийся: шаг правой ногой назад с переходом в заднюю стойку. Захват кулака нападающего в сгиб правого локтя с помощью левой руки, сгибание запястья нападающего.

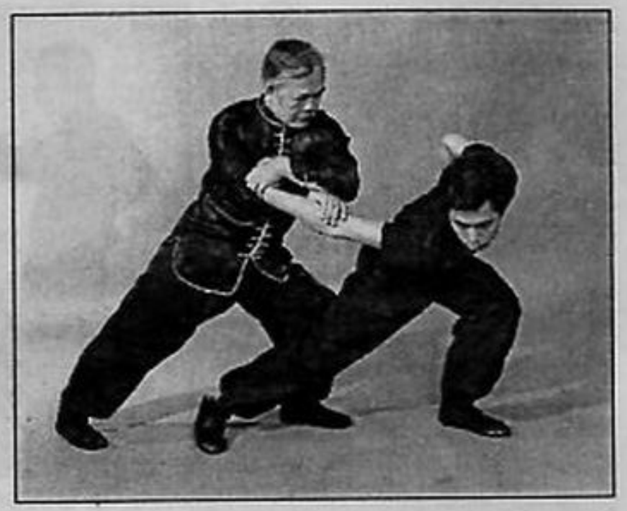


Рис. 1-9
Защищающийся: смещение вперед в стойку лука позади ноги нападающего, захват локтя правой рукой. Давление левым локтем на тыльную сторону своей правой ладони, давление левым коленом под правое колено нападающего. Замок локтя с удержанием запястья на месте и давлением на локоть нападающего правой ладонью в направлении вниз.

Замок номер 2

Рис. 2-1
Защищающийся: левосторонняя кошачья стойка.
Нападающий: правосторонняя кошачья стойка.

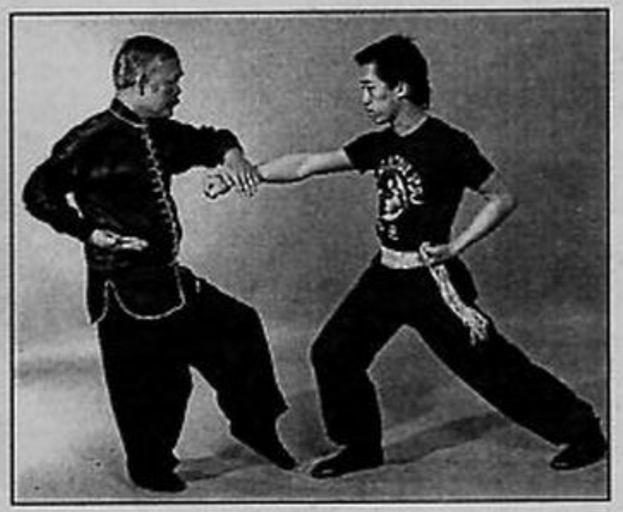


Рис. 2-2
Нападающий: шаг левой ногой вперед в стойку лука, прямой удар правым кулаком.
Защищающийся: блок левой ладонью.

Рис. 2-3
Защищающийся: смещение вперед в стойку лука, удар правой ладонью.
Нападающий: смещение назад в заднюю стойку, блок правой ладонью.

Рис. 2-4
Нападающий: смещение вперед в стойку лука, прямой удар левым кулаком.
Защищающийся: шаг левой ногой назад с переходом в заднюю стойку, блок правым предплечьем.

Рис. 2-5
Защищающийся: смещение вперед в стойку лука, прямой удар кулаком на верхнем уровне.
Нападающий: шаг правой ногой назад с переходом в стойку лука, блок правой ладонью.

Рис. 2-6
Защищающийся: круговой удар правым кулаком в висок.
Нападающий: шаг левой ногой назад с переходом в заднюю стойку, блок левой ладонью.

Рис. 2-7
Нападающий: смещение вперед в стойку лука, прямой удар правым кулаком.
Защищающийся: смещение назад в заднюю стойку, захват запястья сверху левой рукой.

Рис. 2-8
Защищающийся: поворот запястья нападающего тыльной стороной вниз за счет резкого опускания своего локтя вниз. Скользящее движение правой руки вперед позади своей левой руки.

Рис. 2-9
Защищающийся: смещение вперед в стойку лука, захват правой рукой за горло. Замок локтя с вытягиванием захваченного запястья вниз и давлением локтем снизу на локоть нападающего.

Замок номер 3

Рис. 3-1
Защищающийся: левосторонняя кошачья стойка.
Нападающий: правосторонняя кошачья стойка.

7 – 7833

Рис. 3-2
Защищающийся: шаг вперед правой ногой в стойку лука, прямой удар правым кулаком на верхнем уровне.
Нападающий: шаг вперед левой ногой в стойку лука, блок левой ладонью.

Рис. 3-3
Защищающийся: прямой удар левым кулаком на верхнем уровне.
Нападающий: блок правой ладонью.

Рис. 3-4
Нападающий: поворот в стойку всадника, прямой удар левым кулаком.
Защищающийся: блок правой ладонью.

Рис. 3-5
Защищающийся: прямой удар левым кулаком.

Рис. 3-6
Нападающий: поворот в стойку лука, блок левой ладонью.

Рис. 3-7
Нападающий: шаг правой ногой вперед в стойку лука, прямой удар правым кулаком на верхнем уровне.

Рис. 3-8
Защищающийся: захват запястья правой рукой. Шаг левой ногой вперед позади правой в скрещенную стойку, давление левой ладонью на локоть нападающего.

Рис. 3-9
Защищающийся: перенос веса тела на правую ногу. Подтягивание захваченного запястья к своей груди с давлением левой ладонью на локоть. Выбивание ноги нападающего левой ногой. Замок локтя с удержанием запястья на месте и давлением на локоть нападающего правой ладонью в направлении вниз.

Замок номер 4

Рис. 4-1
Нападающий: правосторонняя кошачья стойка.
Защищающийся: левосторонняя кошачья стойка.

Рис. 4-2
Нападающий: шаг левой ногой вперед в стойку лука, прямой удар левым кулаком.
Защищающийся: скользящий блок левой ладонью.

Рис. 4-3
Защищающийся: шаг правой ногой вперед, поворот в стойку всадника, удар по ребрам правым локтем.

Рис. 4-4
Нападающий: шаг левой ногой назад в стойку лука, прямой удар правым кулаком.
Защищающийся: смещение назад в кошачью стойку, блок правой ладонью на уровне локтя.

Рис. 4-5
Защищающийся: шаг левой ногой вперед, поворот в стойку всадника, удар по ребрам левым локтем.

Рис. 4-6
Нападающий: шаг правой ногой назад в стойку лука, прямой удар левым кулаком.
Защищающийся: Поворот в стойку лука, блок левой ладонью, прямой удар правым кулаком на верхнем уровне.

Рис. 4-7
Нападающий: блок левой ладонью.

Рис. 4-8
Нападающий: шаг вперед правой ногой в стойку лука, удар правым кулаком снизу.
Защищающийся: смещение назад в кошачью стойку, захват запястья левой рукой (обратный хват — большой палец внизу).

Рис. 4-9
Защищающийся: шаг правой ногой вперед в стойку лука позади ноги нападающего. Проведение правой руки в сгиб локтя нападающего, пальцы сжаты в кулак. Вытягивание запястья нападающего вниз — сгибание его локтя. Замок локтя с удержанием локтя нападающего в верхнем положении и подтягивание запястья к себе и вниз.

Замок номер 5

Рис. 5-1
Защищающийся: правосторонняя кошачья стойка.
Нападающий: правосторонняя кошачья стойка.

Рис. 5-2
Нападающий: шаг левой ногой вперед в стойку лука, прямой удар левым кулаком на верхнем уровне.
Защищающийся: шаг правой ногой вперед в стойку лука, блок правым предплечьем на уровне уха, прямой удар левым кулаком.

Рис. 5-3
Нападающий: прямой удар правым кулаком на верхнем уровне.
Защищающийся: блок левым предплечьем на уровне уха, прямой удар правым кулаком.

Рис. 5-4
Нападающий: прямой удар левым кулаком на верхнем уровне.
Защищающийся: блок правой ладонью.

Рис. 5-5
Защищающийся: прямой удар левым кулаком.

Рис. 5-6
Нападающий: шаг правой ногой назад в стойку лука, прямой удар правым кулаком.
Защищающийся: шаг правой ногой назад с переходом в заднюю стойку, захват запястья сверху правой рукой.

Рис. 5-7
Защищающийся: скручивание и подъем вверх запястья нападающего с помощью своей левой руки. Разворот на 180 градусов по часовой стрелке с переходом в заднюю стойку. Подведение плеча под локоть нападающего.

Рис. 5-8
Защищающийся: замок локтя с вытягиванием запястья вниз и опорой локтя нападающего на свое плечо.

Замок номер 6

Рис. 6-1
Защищающийся: левосторонняя кошачья стойка.
Нападающий: правосторонняя кошачья стойка.

Рис. 6-2
Нападающий: шаг левой ногой вперед в стойку лука, прямой удар левым кулаком.
Защищающийся: блок левой ладонью.

Рис. 6-3
Защищающийся: шаг вперед правой ногой в стойку лука, небольшой поворот против часовой стрелки с подтягиванием левой ноги, удар правым кулаком по ребрам.

Рис. 6-4
Нападающий: блок левым предплечьем, шаг правой ногой вперед в стойку лука, прямой удар правым кулаком.
Защищающийся: блок правой ладонью.

Рис. 6-5
Защищающийся: шаг вперед левой ногой в стойку лука, небольшой поворот по часовой стрелке с подтягиванием левой ноги, удар левым кулаком по ребрам.

Рис. 6-6
Нападающий: блок правым предплечьем, прямой удар левым кулаком.
Защищающийся: шаг правой ногой вперед в стойку лука, блок правым предплечьем.

Рис. 6-7
Защищающийся: боковой удар правой рукой в висок
Нападающий: смещение назад в заднюю стойку, блок левой ладонью.

Рис. 6-8
Нападающий: смещение вперед в стойку лука, удар правым кулаком в нос.
Защищающийся: отведение головы вправо. Блок правой ладонью на уровне запястья. Блок левой ладонью на уровне локтя.

Рис. 6-9
Защищающийся: скрутка бедер с переходом в скрещенную стойку. Прижимание кулака нападающего к своему плечу правой рукой, выведение вверх локтя нападающего ребром левой ладони. Замок локтя с прижиманием кулака нападающего к своему плечу и давлением на локоть в направлении вниз.

Замок номер 7

Рис. 7-1
Нападающий: правосторонняя кошачья стойка.
Защищающийся: левосторонняя кошачья стойка.

Рис. 7-2
Нападающий: шаг вперед левой ногой в стойку лука, прямой удар левым кулаком.
Защищающийся: блок левой ладонью, шаг вперед правой ногой в стойку лука, небольшой поворот против часовой стрелки с подтягиванием левой ноги, удар правым кулаком по ребрам.

Рис. 7-3
Нападающий: блок левой рукой, прямой удар правой рукой по ребрам.
Защищающийся: блок правой ладонью, шаг вперед левой ногой в стойку лука, небольшой поворот по часовой стрелке с подтягиванием левой ноги, удар левым кулаком по ребрам.

Рис. 7-4
Нападающий: блок правой рукой, прямой удар левым кулаком.
Защищающийся: смещение назад в заднюю стойку, блок правой ладонью.

Рис. 7-5
Защищающийся: смещение вперед в стойку лука, удар по голове обратной стороной левого кулака.
Нападающий: блок левой ладонью.

Рис. 7-6
Защищающийся: блок правой ладонью.

Рис. 7-7
Защищающийся: поворот в стойку всадника, удар боковой стороной левого кулака.
Нападающий: смещение назад в заднюю стойку, блок правой ладонью.

Рис. 7-8
Нападающий: смещение вперед в стойку лука, прямой удар левым кулаком.
Защищающийся: перенос веса на правую ногу, поворот в заднюю стойку, захват запястья сверху левой рукой.

Рис. 7-9
Защищающийся: шаг правой ногой вперед за ногу нападающего, правая ладонь снизу на локте захваченной руки. Поворот в стойку всадника, вращение захваченного запястья с подъемом вверх. Замок локтя с вытягиванием запястья и давлением на локоть в направлении вверх.

Замок номер 8

Рис. 8-1
Защищающийся: правосторонняя кошачья стойка.
Нападающий: левосторонняя кошачья стойка.

Рис. 8-2
Нападающий: шаг вперед правой ногой в стойку лука, прямой удар правым кулаком.
Защищающийся: начало блока правым предплечьем.

Рис. 8-3
Защищающийся: завершение блока правым предплечьем с переходом в стойку на одной ноге.

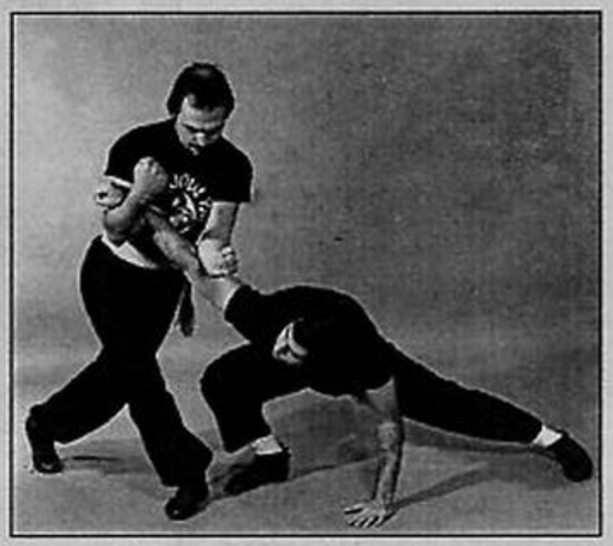
Рис. 8-4
Защищающийся: шаг вперед правой ногой в стойку лука, прямой удар правым кулаком.
Нападающий: смещение назад в заднюю стойку, блок правой ладонью.

Рис. 8-5
Нападающий: шаг вперед левой ногой в стойку лука, круговой удар левым кулаком в висок.
Защищающийся: шаг назад правой ногой с переходом в заднюю стойку, блок левой ладонью.

Рис. 8-6
Защищающийся: шаг вперед правой ногой в стойку лука, круговой удар правым кулаком в висок.
Нападающий: шаг левой ногой назад с переходом в заднюю стойку, блок левой ладонью.

Рис. 8-7
Нападающий: смещение вперед в стойку лука, прямой удар правым кулаком.
Защищающийся: смещение назад в заднюю стойку, двойной блок предплечьями — левой рукой на уровне локтя, правой — на уровне запястья нападающего.

Рис. 8-8
Защищающийся: захват запястья нападающего в сгиб локтя. Поворот в скрещенную стойку, подъем локтя вверх за счет накатывающего движения правым предплечьем. Замок локтя с удержанием кулака нападающего на месте и давлением на локоть в направлении вниз.



Замок номер 9

Рис. 9-1
Защищающийся: левосторонняя кошачья стойка.
Нападающий: правосторонняя кошачья стойка.

Рис. 9-2
Нападающий: шаг левой ногой вперед в стойку лука, прямой удар левым кулаком.
Защищающийся: блок левой ладонью на уровне локтя.

Рис. 9-3
Защищающийся: шаг правой ногой вперед в стойку лука, удар по ребрам боковой стороной правого кулака.

Рис. 9-4
Нападающий: блок левым предплечьем, шаг левой ногой вперед в стойку лука, прямой удар правым кулаком.
Защищающийся: блок правой ладонью на уровне локтя, шаг левой ногой вперед в стойку лука, удар по ребрам боковой стороной левого кулака.

Рис. 9-5
Нападающий: блок правым предплечьем, прямой удар левым кулаком на верхнем уровне.
Защищающийся: блок левой ладонью.

Рис. 9-6
Защищающийся: прямой удар правым кулаком на верхнем уровне.
Нападающий: блок наружным ребром правой ладони.

Рис. 9-7
Нападающий: удар боковой стороной правого кулака в висок.
Защищающийся: блок правой ладонью.

Рис. 9-8
Защищающийся: опускание руки нападающего вниз за счет правой руки, затем захват запястья левой рукой. Подбивающее движение правой рукой, локоть у локтя нападающего. Движение сгибает руку нападающего в локте.

Рис. 9-9
Защищающийся: шаг вперед правой ногой в стойку лука позади ноги нападающего, поворот на 180 градусов по часовой стрелке. Замок локтя с толканием захваченного запястья к центру спины нападающего. Правая рука под рукой нападающего на уровне его плеча. Воздействие средним пальцем на болевую точку.

Замок номер 10

Рис. 10-1
Защищающийся: левосторонняя кошачья стойка.
Нападающий: правосторонняя кошачья стойка.

Рис. 10-2
Нападающий: шаг левой ногой вперед в стойку лука, прямой удар левым кулаком на верхнем уровне.
Защищающийся: блок левой ладонью.

Рис. 10-3
Защищающийся: шаг правой ногой вперед, поворот в стойку всадника, прямой удар правым кулаком подмышку.

Рис. 10-4
Нападающий: шаг правой ногой вперед в стойку лука, прямой удар правым кулаком на верхнем уровне.
Защищающийся: шаг правой ногой назад, поворот в стойку всадника, прямой удар левым кулаком подмышку.

Рис. 10-5
Нападающий: прямой удар левым кулаком на верхнем уровне.
Защищающийся: поворот в стойку лука, блок левым предплечьем.

Рис. 10-6
Защищающийся: прямой удар правым кулаком.

Рис. 10-7
Нападающий: прямой удар правым кулаком.
Защищающийся: смещение назад в заднюю стойку, захват запястья сверху.

Рис. 10-8
Защищающийся: подъем вверх и скручивние захваченного запястья противника. Поворот на правой ноге с проходом под рукой нападающего.

Рис. 10-9
Защищающийся: продолжение поворота. Сгибание руки нападающего. Шаг левой ногой за ногу нападающего с переходом в стойку всадника. Замок локтя с прижиманием захваченного запястья к себе и давлением левым предплечьем на локоть в направлении вверх.

Замок номер 11

Рис. 11-1
Защищающийся: левосторонняя кошачья стойка.
Нападающий: левосторонняя кошачья стойка.

Рис. 11-2
Нападающий: шаг вперед правой ногой в стойку лука, прямой удар правым кулаком.
Защищающийся: блок правой ладонью.

Рис. 11-3
Защищающийся: прямой удар носком правой ноги в колено.
Нападающий: смещение назад в стойку на одной ноге, блок правой ладонью.

Рис. 11-4
Нападающий: шаг правой ногой вперед в стойку лука, прямой удар правым кулаком.
Защищающийся: выведение правой ноги вперед в заднюю стойку, блок левой ладонью.

Рис. 11-5
Защищающийся: смещение вперед в стойку лука, удар обратной стороной правого кулака в голову.
Нападающий: блок правой ладонью.

Рис. 11-6
Защищающийся: блок левой ладонью.

Рис. 11-7
Нападающий: шаг левой ногой вперед в стойку лука, прямой удар левым кулаком.
Защищающийся: Шаг правой ногой назад с переходом в заднюю стойку, захват правого локтя снизу.

Рис. 11-8
Защищающийся: смещение вперед в стойку лука, нога позади ноги нападающего. Подтягивание захваченной руки себе подмышку, захват за горло левой рукой. Замок горла с удержанием руки на месте и толканием горла от себя за счет выпрямления левой руки.

Замок номер 12

Рис. 12-1
Защищающийся: левосторонняя кошачья стойка.
Нападающий: левосторонняя кошачья стойка.

Рис. 12-2
Нападающий: шаг правой ногой вперед в стойку лука, прямой удар правым кулаком.
Защищающийся: шаг левой ногой вперед в стойку лука, блок левой ладонью.

Рис. 12-3
Защищающийся: удар носком правой ноги.
Нападающий: смещение назад в стойку на одной ноге, блок правой ладонью.

Рис. 12-4
Нападающий: шаг вперед правой ногой в стойку лука, круговой удар левым кулаком в висок.
Защищающийся: постановка правой ноги вперед в заднюю стойку, блок правой ладонью.

Рис. 12-5
Нападающий: прямой удар правым кулаком на верхнем уровне.
Защищающийся: смещение вперед в стойку лука, блок правой ладонью.

Рис. 12-6
Защищающийся: захват запястья правой рукой, скручивание в скрещенную стойку.

Рис. 12-7
Защищающийся: захват горла левой рукой, блокирование ноги левой ногой. Замок горла с прижиманием захваченного запястья к себе и толканием горла от себя и назад.

Замок номер 13

Рис. 13-1
Защищающийся: левосторонняя кошачья стойка.
Нападающий: левосторонняя кошачья стойка.

Рис. 13-2
Нападающий: шаг правой ногой вперед в стойку лука, прямой удар правым кулаком.

Рис. 13-3
Защищающийся: сбивающий удар правой ногой в локоть.

Рис. 13-4
Нападающий: шаг левой ногой вперед в стойку лука, круговой удар левым кулаком в висок.
Защищающийся: Шаг назад правой ногой с переходом в заднюю стойку, блок левой ладонью.

Рис. 13-5
Защищающийся: шаг правой ногой вперед в стойку лука, круговой удар правым кулаком в висок.
Нападающий: шаг левой ногой назад с переходом в заднюю стойку, блок левой ладонью.

Рис. 13-6
Нападающий: смещение вперед в стойку лука, удар правым кулаком на верхнем уровне.
Защищающийся: смещение назад в заднюю стойку, блок правой ладонью.

Рис. 13-7
Защищающийся: захват запястья правой рукой. Смещение вперед и поворот в скрещенную стойку.

Рис. 13-8
Защищающийся: шаг левой ногой вперед и поворот с переходом в стойку лука за спиной нападающего. Толкание захваченного запястья вдоль спины нападающего и вверх. Захват левой рукой за горло. Замок горла с толканием захваченного запястья вперед и вниз и притягиванием горла к себе.

Замок номер 14

Рис. 14-1
Защищающийся: правосторонняя кошачья стойка.
Нападающий: левосторонняя кошачья стойка.

Рис. 14-2
Нападающий: шаг вперед правой ногой в стойку лука, прямой удар правым кулаком.
Защищающийся: шаг правой ногой назад, блок левой ладонью.

Рис. 14-3
Защищающийся: поворот по часовой стрелке, удар наружным ребром стопы левой ноги под колено.

Рис. 14-4
Защищающийся: постановка левой ноги назад.
Нападающий: шаг правой ногой назад в стойку лука, круговой удар в висок левым кулаком.
Защищающийся: поворот в стойку лука, блок правым предплечьем.

Рис. 14-5
Нападающий: прямой удар правым кулаком.
Защищающийся: блок левой ладонью.

Рис. 14-6
Защищающийся: удар в солнечное сплетение основанием правой ладони.

Рис. 14-7
Защищающийся: прямой удар кончиками пальцев правой руки в горло под кадык.

Рис. 14-8
Защищающийся: захват горла большим и указательным пальцами. Замок горла с выпрямлением руки и толканием горла от себя.

Замок номер 15

Рис. 15-1
Защищающийся: правосторонняя кошачья стойка.
Нападающий: левосторонняя кошачья стойка.

Рис. 15-2
Нападающий: шаг правой ногой вперед в стойку лука, прямой удар правым кулаком.
Защищающийся: шаг правой ногой назад в стойку лука, захват запястья правой рукой движением сверху вниз.

Рис. 15-3
Защищающийся: удар носком правой ноги в голень.
Нападающий: подтягивание правой ноги в стойку на одной ноге.

Рис. 15-4
Нападающий: рывок правого кулака к себе, шаг вперед правой ногой в стойку лука, круговой удар в висок левым кулаком.
Защищающийся: постановка правой ноги вперед в заднюю стойку, блок правой ладонью.

Рис. 15-5
Нападающий: прямой удар правым кулаком.
Защищающийся: шаг назад правой ногой в стойку лука, блок левой ладонью.

Рис. 15-6
Защищающийся: скрутка и шаг правой ногой за левую с переходом в скрещенную стойку.

Рис. 15-7
Защищающийся: поворот левой ладони пальцами вниз, разворот в стойку всадника, захват запястья левой рукой. Удар в голову обратной стороной кулака.
Нападающий: поворот в стойку всадника, уход от удара наклоном вперед.

Рис. 15-8
Нападающий: выпрямление корпуса в стойке всадника.
Защищающийся: захват горла правой рукой.

Рис. 15-9
Защищающийся: замок горла с фиксацией захваченного запястья и давлением на горло в направлении вниз.

Замок номер 16

Рис. 16-1
Защищающийся: левосторонняя кошачья стойка.
Нападающий: левосторонняя кошачья стойка.

Рис. 16-2
Нападающий: шаг правой ногой вперед в стойку лука, прямой удар правым кулаком.
Защищающийся: блок левой ладонью.

Рис. 16-3
Защищающийся: шаг левой ногой вперед в стойку лука.
Нападающий: шаг правой ногой назад в стойку лука, прямой удар левым кулаком.

Рис. 16-4
Защищающийся: сбивающий удар правой ногой в локоть.

Рис. 16-5
Нападающий: шаг правой ногой вперед в стойку лука, прямой удар правым кулаком на верхнем уровне.
Защищающийся: постановка правой ноги вперед в заднюю стойку, блок правой ладонью.

Рис. 16-6
Защищающийся: захват запястья правой рукой, толчок в локоть левой ладонью. Прыжок вперед на левой ноге, затем шаг правой ногой вперед за ногу нападающего в стойку лука.

Рис. 16-7
Защищающийся: проведение правой руки вокруг горла (по линии воротника).

Рис. 16-8
Защищающийся: замок горла с толканием спины нападающего левой ладонью от себя и вниз и давлением правой рукой на горло в направлении назад.

Замок номер 17

Рис. 17-1
Нападающий: левосторонняя кошачья стойка.
Защищающийся: правосторонняя кошачья стойка.

Рис. 17-2
Нападающий: шаг правой ногой вперед в стойку лука, прямой удар правым кулаком на верхнем уровне.
Защищающийся: шаг правой ногой вперед с поворотом в скрещенную стойку, блок левой ладонью.

Рис. 17-3
Защищающийся: блок правой ладонью.

Рис. 17-4
Защищающийся: подъем вверх левого колена.

Рис. 17-5
Защищающийся: боковой удар левой ногой.
Нападающий: смещение назад в заднюю стойку, блок правым локтем.

Рис. 17-6
Нападающий: шаг вперед правой ногой в стойку лука, прямой удар правым кулаком на верхнем уровне.
Защищающийся: постановка левой ноги вперед в заднюю стойку, захват запястья левой рукой.

Рис. 17-7
Защищающийся: шаг правой ногой вперед за ногу нападающего в стойку лука. Захват правой рукой изнутри сгиба локтя.

Рис. 17-8
Защищающийся: удар в горло правым локтем. Замок горла с фиксацией захваченного запястья и давлением на горло локтем.

Замок номер 18

Рис. 18-1
Нападающий: левосторонняя кошачья стойка
Защищающийся: левосторонняя кошачья стойка.

Рис. 18-2
Нападающий: шаг правой ногой вперед в стойку лука, прямой удар правым кулаком на верхнем уровне.

Рис. 18-3
Защищающийся: шаг левой ногой назад, удар правой пяткой в локоть.

Рис. 18-4
Нападающий: шаг левой ногой вперед в стойку лука. Прямой удар левым кулаком на верхнем уровне.
Защищающийся: шаг правой ногой назад в заднюю стойку, блок левой ладонью.

Рис. 18-5
Защищающийся: захват запястья левой рукой. Скручивание в скрещенную стойку, круговой удар обратной стороной правого кулака в висок.
Нападающий: уход от удара наклоном вперед.

Рис. 18-6
Защищающийся: шаг правой ногой вперед в стойку всадника.

Рис. 18-7
Нападающий: выпрямление корпуса в стойке всадника.
Защищающийся: удар в горло обратной стороной правого кулака.

Рис. 18-8
Защищающийся: замок горла с фиксацией захваченного запястья и давлением на горло тыльной стороной предплечья в направлении вниз и назад.

Замок номер 19

Рис. 19-1
Защищающийся: левосторонняя кошачья стойка.
Нападающий: левосторонняя кошачья стойка.

Рис. 19-2
Нападающий: шаг правой ногой вперед в стойку лука, прямой удар правым кулаком.
Защищающийся: шаг левой ногой вперед в стойку лука, блок левой ладонью.

Рис. 19-3
Защищающийся: удар носком правой ноги (первая половина двойного удара).
Нападающий: шаг правой ногой назад в стойку лука, блок левой ладонью.

Рис. 19-4
Защищающийся: удар носком левой ноги (завершение двойного удара).
Нападающий: шаг левой ногой назад в стойку лука, блок правой ладонью.

Рис. 19-5
Нападающий: прямой удар правым кулаком.
Защищающийся: постановка левой ноги вперед в заднюю стойку, блок правой ладонью.

Рис. 19-6
Защищающийся: захват запястья правой рукой. Шаг правой ногой вперед на нападающего в стойку лука, захват локтя левой рукой.

Рис. 19-7
Защищающийся: скользящее движение вперед правой ногой, складывание пальцев правой руки в «лапу леопарда».

Рис. 19-8
Защищающийся: замок горла с фиксацией захваченного запястья на уровне своей подмышки и ударом в горло «лапой леопарда».

Замок номер 20

Рис. 20-1
Защищающийся: правосторонняя кошачья стойка.
Нападающий: правосторонняя кошачья стойка.

Рис. 20-2
Нападающий: шаг левой ногой вперед в стойку лука, прямой удар левым кулаком.
Защищающийся: шаг правой ногой вперед в стойку лука, блок правой ладонью.

Рис. 20-3
Защищающийся: начало удара торнадо с опорой на правую ногу.

Рис. 20-4
Защищающийся: завершение удара торнадо.
Нападающий: смещение веса на правую ногу, уход от удара наклоном вперед.

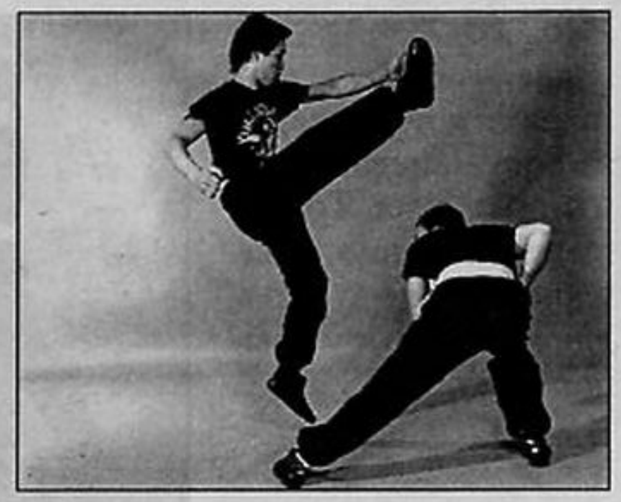


Рис. 20-5
Нападающий: смещение вперед и поворот в стойку лука, круговой удар в висок левым кулаком.
Защищающийся: постановка правой ноги вперед в заднюю стойку, блок правой ладонью.

Рис. 20-6
Нападающий: шаг правой ногой вперед в стойку лука, удар снизу вверх правым кулаком.
Защищающийся: захват запястья обратным хватом левой руки.

Рис. 20-7
Защищающийся: шаг правой ногой вперед за ногу нападающего в стойку лука. Толкание захваченного запястья за плечо нападающего, затем рывок вниз.

Рис. 20-8
Защищающийся: замок горла с захватом за горло правой рукой.

Замок номер 21

Рис. 21-1
Нападающий: левосторонняя кошачья стойка.
Защищающийся: правосторонняя кошачья стойка.

Рис. 21-2
Нападающий: шаг правой ногой вперед в стойку лука, прямой удар правым кулаком.
Защищающийся: шаг правой ногой вперед в стойку лука, блок левой ладонью.

Рис. 21-3
Защищающийся: удар тыльной стороной левой ладони.
Нападающий: блок левой ладонью.

Рис. 21-4
Нападающий: прямой удар правым кулаком.
Защищающийся: блок левым предплечьем.

Рис. 21-5
Нападающий: шаг левой ногой вперед в стойку лука, прямой удар левым кулаком.
Защищающийся: Шаг правой ногой назад в стойку лука, блок правой ладонью.

Рис. 21-6
Защищающийся: удар тыльной стороной правой ладони.
Нападающий: блок правой ладонью.

Рис. 21-7
Нападающий: прямой удар левым кулаком.
Защищающийся: блок правым предплечьем.

Рис. 21-8
Защищающийся: прямой удар правым кулаком.
Нападающий: блок левой ладонью.

Рис. 21-9
Нападающий: шаг правой ногой вперед в стойку лука, прямой удар правым кулаком.
Защищающийся: смещение назад в заднюю стойку, захват запястья обратным хватом левой руки, большой палец сверху.

Рис. 21-10
Защищающийся: захват запястья правой рукой снизу, переход в кошачью стойку на левой ноге. Замок запястья со скручиванием против часовой стрелки и толканием вниз.

Замок номер 22

Рис. 22-1
Нападающий: левосторонняя кошачья стойка.
Защищающийся: правосторонняя кошачья стойка.

Рис. 22-2
Нападающий: шаг правой ногой вперед в стойку лука, прямой удар правым кулаком на верхнем уровне.
Защищающийся: шаг правой ногой вперед в стойку лука, блок снизу левой ладонью, пальцы вперед, ладонь вверх.

Рис. 22-3
Нападающий: прямой удар левым кулаком на верхнем уровне.
Защищающийся: блок снизу правой ладонью, пальцы вперед, ладонь вверх.

Рис. 22-4
Нападающий: прямой удар правым кулаком.
Защищающийся: блок правой ладонью.

Рис. 22-5
Защищающийся: захват запястья правой рукой.

Рис. 22-6
Нападающий: разжимание кулака, подъем и поворот кисти с целью освободиться от захвата.

Рис. 22-7
Нападающий: захват запястья правой рукой.

Рис. 22-8
Защищающийся: захват запястья правой рукой, прижимание левой рукой пальцев нападающего.

Рис. 22-9
Защищающийся: замок запястья с фиксацией кисти и давлением на запястье в направлении вниз.

Замок номер 23

Рис. 23-1
Нападающий: левосторонняя кошачья стойка.
Защищающийся: левосторонняя кошачья стойка.

Рис. 23-2
Нападающий: шаг правой ногой вперед в стойку лука, прямой удар правым кулаком на верхнем уровне.
Защищающийся: шаг левой ногой вперед в стойку лука, блок левой ладонью.

Рис. 23-3
Нападающий: прямой удар левым кулаком на верхнем уровне.
Защищающийся: блок правой ладонью.

Рис. 23-4
Защищающийся: поворот в стойку всадника, прямой удар левым кулаком.

Рис. 23-5
Нападающий: блок правой ладонью.

Рис. 23-6
Защищающийся: поворот в стойку лука.
Нападающий: Удар в грудь левой ладонью.

Рис. 23-7
Защищающийся: прижимание кисти нападающего к себе правой рукой.

Рис. 23-8
Защищающийся: прижимание кисти нападающего своей правой ладонью, наложенную на левую ладонь.

Рис. 23-9
Защищающийся: замок запястья с прижиманием открытой кисти нападающего к своей груди и давлением на запястье в направлении вниз с наклоном корпуса вперед и скручиванием влево.

Замок номер 24

Рис. 24-1
Нападающий: левосторонняя кошачья стойка.
Защищающийся: правосторонняя кошачья стойка.

Рис. 24-2
Нападающий: шаг правой ногой вперед в стойку лука, удар правым кулаком на верхнем уровне.
Защищающийся: шаг левой ногой вперед в стойку лука, блок левой ладонью.

Рис. 24-3
Нападающий: прямой удар левым кулаком.
Защищающийся: блок правой ладонью.

Рис. 24-4
Нападающий: удар в грудь правой ладонью.

Рис. 24-5
Защищающийся: блок правой ладонью.

Рис. 24-6
Защищающийся: захват запястья правой рукой.

Рис. 24-7
Защищающийся: подъем правого локтя, опускание локтя нападающего вниз.

Рис. 24-8
Защищающийся: захват ладони нападающего левой рукой, большой палец на тыльной стороне кисти.

Рис. 24-9
Защищающийся: шаг правой ногой вперед в стойку лука, удар в горло правым локтем. Замок запястья со скручиванием запястья и ладони против часовой стрелки.

Замок номер 25

Рис. 25-1
Нападающий: левосторонняя кошачья стойка.
Защищающийся: правосторонняя кошачья стойка.

Рис. 25-2
Нападающий: шаг вперед правой ногой в стойку лука, прямой удар правым кулаком на верхнем уровне.
Защищающийся: шаг правой ногой вперед в стойку лука, блок правой ладонью.

Рис. 25-3
Защищающийся: захват запястья правой рукой, шаг левой ногой вперед в стойку лука, удар по уху левой ладонью.
Нападающий: блок левой ладонью.

Рис. 25-4
Нападающий: удар по лицу левой ладонью.
Защищающийся: смещение назад в заднюю стойку, блок левой ладонью.

Рис. 25-5
Защищающийся: шаг левой ногой вперед в стойку лука, удар по лицу левой ладонью.
Нападающий: смещение назад в заднюю стойку, блок левой ладонью.

Рис. 25-6
Защищающийся: удар правой ладонью по уху.
Нападающий: блок тыльной стороной левой ладони.

Рис. 25-7
Нападающий: скользящее движение правой ногой вперед в стойку лука, удар тыльной стороной правой ладони.
Защищающийся: блок правой ладонью, начало смещения назад.

Рис. 25-8
Нападающий: шаг левой ногой вперед в стойку лука, удар левой ладонью.
Защищающийся: смещение назад в заднюю стойку, захват кисти нападающего левой рукой.

Рис. 25-9
Защищающийся: шаг правой ногой вперед с поворотом в стойку всадника. Подхват правой рукой руки нападающего чуть выше его локтя.
Нападающий: поворот в стойку всадника.

Рис. 25-10
Защищающийся: сгибание локтя нападающего, захват его пальцев правой рукой. Замок запястья с подъемом локтя нападающего вверх и толканием кисти вниз в направлении его плеча.

Замок номер 26

Рис. 26-1
Защищающийся: левосторонняя кошачья стойка.
Нападающий: правосторонняя кошачья стойка.

Рис. 26-2
Нападающий: шаг левой ногой вперед в стойку лука, прямой удар левым кулаком.
Защищающийся: шаг левой ногой вперед в стойку лука, блок правой ладонью.

Рис. 26-3
Нападающий: прямой удар правым кулаком на верхнем уровне.
Защищающийся: блок левой ладонью.

Рис. 26-4
Нападающий: прямой удар левым кулаком.

Рис. 26-5
Защищающийся: захват запястья изнутри правой рукой.

Рис. 26-6
Нападающий: захват запястья правой рукой.

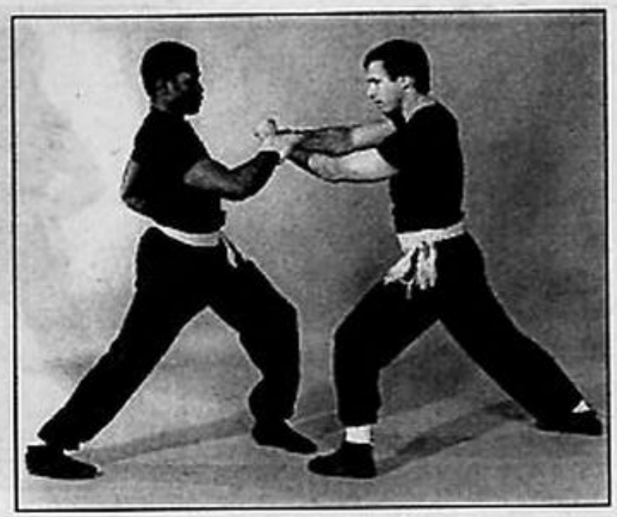


Рис. 26-7
Защищающийся: захват запястья снизу правой рукой.

Рис. 26-8
Защищающийся: шаг правой ногой вперед с поворотом в стойку всадника. Подъем правого локтя, опускание захваченного запястья вниз.

Рис. 26-9
Защищающийся: захват кисти нападающего за спиной левой рукой. Замок запястья со скручиванием захваченного запястья и кисти против часовой стрелки.

Замок номер 27

Рис. 27-1
Защищающийся: правосторонняя кошачья стойка.
Нападающий: правосторонняя кошачья стойка.

Рис. 27-2
Нападающий: шаг левой ногой вперед в стойку лука, прямой удар левым кулаком на верхнем уровне.
Защищающийся: шаг правой ногой вперед в стойку лука, блок снизу внутренней стороной правой ладони.

Рис. 27-3
Защищающийся: удар правой ладонью в грудь.

Рис. 27-4
Нападающий: прямой удар правым кулаком на верхнем уровне.
Защищающийся: блок снизу внутренней стороной левой ладони.

Рис. 27-5
Защищающийся: удар левой ладонью в грудь.

Рис. 27-6
Защищающийся: прямой удар правым кулаком.

Рис. 27-7
Нападающий: блок снизу левой ладонью, ладонь вверх, пальцы вперед.

Рис. 27-8
Защищающийся: захват запястья левой рукой, большой палец снаружи. Контроль кисти нападающего открытой правой ладонью.

Рис. 27-9
Защищающийся: захват кисти нападающего правой рукой. Замок запястья с толканием левой рукой вверх и давлением правой рукой на кисть в направлении вниз.

Замок номер 28

Рис. 28-1
Защищающийся: правосторонняя кошачья стойка.
Нападающий: левосторонняя кошачья стойка.

Рис. 28-2
Нападающий: шаг правой ногой вперед в стойку лука, прямой удар правым кулаком.
Защищающийся: блок правым предплечьем.

Рис. 28-3
Защищающийся: подъем правой ноги в стойку на одной ноге, продолжение блока правым предплечьем.

Рис. 28-4
Защищающийся: шаг правой ногой вперед в стойку лука, прямой удар правым кулаком.
Нападающий: смещение назад в заднюю стойку, блок правой ладонью.

Рис. 28-5
Нападающий: шаг левой ногой вперед в стойку лука, прямой удар левым кулаком.
Защищающийся: Шаг правой ногой назад в кошачью стойку, блок левым предплечьем.

Рис. 28-6
Защищающийся: подъем левой ноги в стойку на одной ноге, продолжение блока левым предплечьем.

Рис. 28-7
Защищающийся: шаг левой ногой вперед в стойку лука, прямой удар левым кулаком.
Нападающий: смещение назад в заднюю стойку, блок левой ладонью.

Рис. 28-8
Нападающий: шаг правой ногой вперед в стойку лука, прямой удар правым кулаком.
Защищающийся: смещение назад в заднюю стойку, блок левой ладонью.

Рис. 28-9
Нападающий: шаг левой ногой вперед в стойку лука, удар левым кулаком снизу вверх.
Защищающийся: смещение левой ноги в кошачью стойку, захват запястья обратным хватом правой рукой, большой палец вниз.

Рис. 28-10
Защищающийся: шаг левой ногой вперед за ногу нападающего в стойку лука. Захват кулака нападающего левой рукой из-под руки. Замок запястья с вытягиванием назад-вниз и скручиванием внутрь.

Замок номер 29

Рис. 29-1
Защищающийся: левосторонняя кошачья стойка
Нападающий: правосторонняя кошачья стойка.

Рис. 29-2
Нападающий: шаг левой ногой вперед в стойку лука, прямой удар правым кулаком.
Защищающийся: шаг левой ногой вперед в стойку лука, блок левой ладонью.

Рис. 29-3
Защищающийся: прямой удар левым кулаком.

Рис. 29-4
Нападающий: прямой удар левым кулаком на верхнем уровне.
Защищающийся: блок правой ладонью.

Рис. 29-5
Защищающийся: прямой удар левым кулаком.

Рис. 29-6
Нападающий: блок левой ладонью.

Рис. 29-7
Нападающий: шаг правой ногой вперед в стойку лука, удар в грудь правой ладонью.
Защищающийся: поворот корпуса вправо, блок левым плечом.

Рис. 29-8
Защищающийся: захват пальцев нападающего обратным хватом правой руки.

Рис. 29-9
Защищающийся: захват левой рукой запястья снизу обычным хватом. Ноги вместе замок запястья с толканием запястья вверх и вытягиванием пальцев вниз.

Замок номер 30

Рис. 30-1
Защищающийся: левосторонняя кошачья стойка.
Нападающий: правосторонняя кошачья стойка.

Рис. 30-2
Защищающийся: шаг правой ногой вперед в стойку лука, прямой удар правым кулаком.
Нападающий: шаг правой ногой вперед в стойку лука, захват запястья сверху правой рукой.

Рис. 30-3
Защищающийся: разжимание кулака, поворот ладони.

Рис. 30-4
Защищающийся: захват запястья правой рукой.

Рис. 30-5
Нападающий: прижимание левой ладонью кисти защищающегося к своему запястью, круговое движение правой ладонью.

Рис. 30-6
Нападающий: замок локтя с фиксацией запястья и давлением на запястье вниз ребром левой ладони.

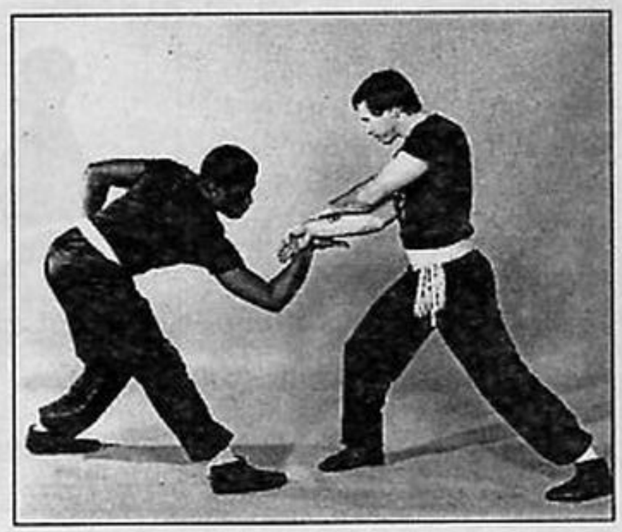
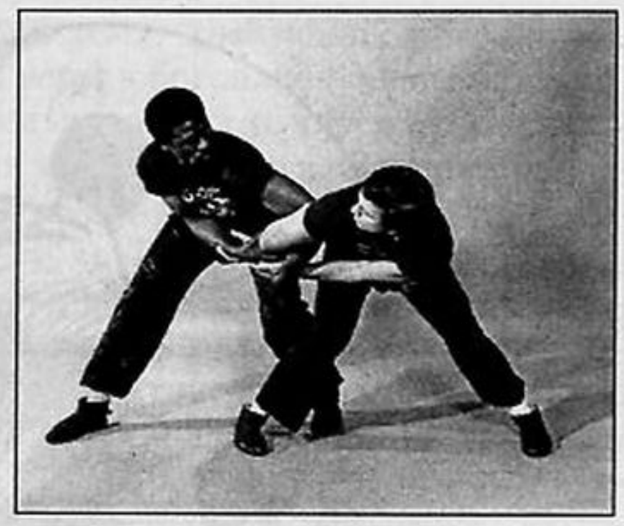


Рис. 30-7
Защищающийся: шаг левой ногой вперед, проведение левой руки вверх между руками нападающего.

Рис. 30-8
Защищающийся: захват левой рукой левой кисти нападающего. Контрзамок с прижиманием левой руки нападающего к своему запястью и давлением вниз левым плечом.



ЧАСТЬ 6

КОММЕНТАРИИ АВТОРА

Я занимаюсь кунг-фу более пятидесяти лет. За все это время наиболее сильное впечатление на меня произвели несколько показательных выступлений мастеров в Китае, которые я видел один раз очень давно и ни разу не наблюдал потом. Многие мастера кунг-фу были еще и целителями-травниками. Их обычаем было созывать посетителей громкими ударами в гонг, а затем показывать им свои боевые навыки и знания в области медицины. Я запомнил выступление мастера, которому было около 40 лет. Он показал зрителям обычный красный кирпич, бросил его на землю, проверяя на прочность. Потом взял кирпич, приставил к нему кончик одного пальца, а затем, сделав всего с десяток круговых движений, просверлил дыру насквозь! Мне тогда было лет десять, и с тех пор я ни разу не видел, чтобы кто-то исполнил этот трюк. Но я видел еще более удивительные вещи. Однажды ночью посреди большого поля в Китае я наблюдал церемонию шэнь тун. Шэнь тун — это ки-

тайская религиозная система, требующая абсолютной преданности и полной веры в богов. Верующие считают, что боги, если их позвать, входят в тело человека и делают его неуязвимым для холодного оружия и приемов рукопашного боя. (Сам я не признаю никаких сект и религий — верю только в себя). Так вот, на поле собралась большая толпа, чтобы понаблюдать за общением с богами одного из приверженцев шэнь тун. Он зажег и поставил перед собой три ароматические палочки, потом встал на колени и начал тихо молиться. Примерно через десять минут его тело начало дрожать. Дрожь усиливалась, скоро все тело стало непрерывно трястись. Вытянув один палец, он нарисовал в пыли знаки короля обезьян. Низко присев на корточки, он вдруг подпрыгнул вверх примерно на три с половиной метра, сделал сальто в воздухе и приземлился в стойку всадника. Я бы никогда не поверил, что человек может так высоко прыгать, если бы не видел это своими глазами.

Он сразу же начал серию быстрых ударов кулаками в стиле обезьяны, потом упал на землю. Через несколько минут он пришел в себя, и, увидев его в нормальном состоянии, все поняли, что он не имеет о кунг-фу ни малейшего представления! Этот человек был просто сильно возбудившимся курильщиком опиума! Если бы я не видел все своими глазами, то бы не поверил, но я видел это. Я не знаю, как можно объяснить, увиденное, поэтому не пытаюсь, а просто рассказываю о том, что наблюдал сам.

Как-то я наблюдал уличное выступление мастера теда кунг-фу. Он показал два куска кремня, из которых высек несколько искр. Потом положил камни перед собой на землю и начал делать какие-то движения руками, назвав это техникой железной ладони! Его ладони были красного цвета. После короткой подготовки, он быстро схватил в кулак оба камня и раздавил их в порошок. Тогда это произвело на меня очень сильное впечатление, но потом я узнал, что это был всего лишь фокус. В наше время многие люди занимаются подобными фокусами,

ища легкой славы и денег. Но я все же верю, что первые два случая, о которых я вам рассказал, относятся к настоящему искусству, а не обману.

Многие века учителя — шифу оставляли нераскрытыми самые ценные секреты своего мастерства, поэтому многие знания мы потеряли навсегда. Чем старше я становлюсь, тем реже вижу удивительные вещи, которые раньше часто наблюдал. Даже великий Лю Фат Мэн раскрыл не все свои секреты. Он никому из учеников не показывал свою форму джи-лок-тон (форму пьяного орла). Однажды он, импровизируя, придумал ее, и мне посчастливилось это видеть. Там было много красивой техники падения, кувырков и прыжков. Был момент, когда мастер принял положение упора лежа, а потом подпрыгнул вверх больше, чем на два метра. Подобные трюки очень сложны, и чтобы научиться их выполнять, нужно посвятить им всю жизнь. К счастью, когда У Юй Нун был учеником Лю Фа Мэна, ему удалось не только увидеть исполнение формы Цзуй Лю Таном, но и сделать записи и даже спросить все, что было непонятно у шифу Лю. Благодаря его записям мне посчастливилось выучить эту форму.

Старые шифу хранили свои секреты и уносили их с собой в могилу. Я хотел бы научить всему, что знаю, но ученики редко занимаются долго. Они уходят обычно как раз тогда, когда становятся готовы учиться по-настоящему — обычно из-за работы, семейных обстоятельств или денежных вопросов. Так происходит даже в Гонконге, поэтому я вижу, как сложно будет сохранить школу «Когтя орла». Я чувствую, что все развалится, если я не буду стараться учить всему, что знаю. И я стараюсь.

Когда я был еще молодым и жил в Гонконге, мы с друзьями, которые тренировались вместе со мной, пошли в чайную. Мы были очень энергичны и обладали боевым духом. Я поспорил, что раздавлю в руке чашку, сделанную из крепкого фаянса, толщина стенок которой была более полсантиметра. И мне удалось сломать чашку за счет силы пальцев, которую я развил на основе

техники контроля энергии ци. Сейчас я не смогу это сделать. Мои пальцы еще достаточно сильны для захватов и ударов, но я больше не занимаюсь упражнениями на развитие силы, поэтому далек от той мощи, которой обладал будучи на пике формы. К сожалению, утрата силы, если не заниматься регулярно, ведет к ослаблению владения всеми направлениям кунг-фу: навык пропадает очень быстро, когда прекращаются тренировки. Даже мой шифу на показательных выступлениях был вынужден исключить из форм большую часть акробатических элементов. В современном мире люди мало трудятся физически и обычно не проявляют уважения к тяжелой физической работе. Сейчас лишь очень редко можно встретить по-настоящему хорошую технику кунг-фу.

К тому же популярность кунг-фу была резко подорвана распространением огнестрельного оружия. Чтобы хорошо овладеть кунг-фу, нужно долго учиться, а из пистолета можно стрелять почти сразу. Когда огнестрельного оружия еще не было, все понимали значение длительных тренировок и овладения техникой рукопашного боя. Теперь кунг-фу — в основном спорт, потому что никто не в состоянии так долго учиться защищать себя.

На занятиях кунг-фу много времени уделяется работе с палками, мечами и копьями. Но в наше время никто не пользуется традиционным оружием, поэтому такие занятия подходят только тем, кому это действительно нравится. В Китае обычно изучают пять форм в год, но на западе я должен учить намного быстрее, зная, что ученики редко задерживаются более. Им сложно долго повторять одно и то же, и мне очень сложно преподавать систему как целое.

До приезда в Америку я не видел соревнований по кунг-фу. В Гонконге они были запрещены. Наблюдая за соревнованиями, я заметил лишь несколько хороших бойцов. Чистой техники кунг-фу сейчас почти не существует, обычно это больше похоже на бокс или кикбоксинг с добавлением нескольких блоков и ударов ногами. Я совершенно не одобряю идеи поединков между мастерами

каратэ и кунг-фу. Для кунг-фу совершенно не подходят правила каратэ. Многие элементы кунг-фу не попадают под правила каратэ, а многие «эффективные» приемы каратэ бессильны против искусства хорошего мастера кунг-фу. Но соревнования полезны — они нужны для развития боевых навыков и накопления боевого опыта. Обучение без поединков подобно игре в футбол без мяча.

Начиная осваивать работу с партнером, вы должны уделять два часа парной работе (сюда входит отработка технических элементов и свободный спарринг) в расчете на один час изучения форм. Я предпочитаю поединки в полный контакт с минимумом защиты — только легкие накладки на руки и паховая раковина. Важно, чтобы шифу хорошо готовил своих учеников к соревнованиям — они должны быть подготовлены хорошо и опытны настолько, чтобы показать хороший бой. Участники должны держаться свободно, работать уверенно, без остановок и в полный контакт — как в реальном поединке. Хороший бой не должен выглядеть жестоким и уродливым — он должен быть красивым, чтобы на него приятно было смотреть.

Важны и соревнования по исполнению форм. Формы пришли к нам из древних времен и должны быть переданы следующим поколениям. В них есть все элементы хорошего кунг-фу, и они подчеркивают все, на что надо обратить внимание на занятиях. Формы — основа искусства. Форма нужна всегда, ее можно бесконечно отрабатывать с партнером или без него; развивая тело и разум, она делает все движения правильными.

Есть системы, в которых только парная работа дает действительно высокий уровень подготовки, есть и системы, где вообще нет форм. Но если вы хотите действительно овладеть техникой «Когтя орла», формы нельзя недооценивать. Техника должна быть как можно разнообразнее, а формы — источник техники. Я надеюсь, что боевые стандарты станут более высокими и уважение к формам возрастет.

Лян Цэнь

СОДЕРЖАНИЕ

КАЛЛИГРАФИЧЕСКИЕ ПОСВЯЩЕНИЯ 5
КОММЕНТАРИЙ МАСТЕРА У ЮЙ ВАЙ НУНА 11
ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА 13

Часть 1. ВВЕДЕНИЕ 15
Северные и южные стили 15
Концентрация 17
Естественность 18
Здоровье 19
Возраст 20
Программа обучения 21
Парная работа и техника самозащиты 23
Уличная драка 27

Часть 2. СИСТЕМА «КОГОТЬ ОРЛА» 30
История системы «Коготь орла» 30
Основные особенности системы «Коготь орла» 45

Часть 3. ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА 48
Десять важных моментов тренировки по системе «Коготь орла» 48
Растяжка 50
Стойки и перемещения 56
Переходы из одной стойки в другую 59
Работа рук 64
Захват «Коготь орла» 67
Отработка захвата — самостоятельные тренировки 69
Ин-чжао-кунг (базовые принципы захвата «Коготь орла») 70
Удары ногами 73
Развитие гибкости корпуса и элементы акробатики 78
Групповые упражнения 82
Формы 84
Список форм стиля ин чжао пай 86
Оружие 89
Упражнения на технику самозащиты 95
Одиночная отработка перемещений 95

Парная отработка шагов 97
Виды спарринга 98
Правильный взгляд 99

Часть 4. ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СТИЛЯ «КОГОТЬ ОРЛА» 100
Техника воздействия на чувствительные точки 100
Семь принципов «Когтя орла» 104

Часть 5. 108 ТЕХНИК БОЛЕВЫХ ЗАМКОВ РУКИ СЕРИИ 1-30 137

Часть 6. КОММЕНТАРИИ АВТОРА 228

五門派
武 350001;РОССИЯ
г.КРАСНОДАР,
улица дом
тел Чуйков Константин
Викторович

ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА «ГРАНД-ФАИР»
предлагает вниманию читателей книги из серии
«Боевые искусства»
Формат 84×108/32, мягкая обложка

Богрод А. Ниндзюцу. Техника боя: Методическое пособие для самостоятельного обучения. — 2002. — 512 с.: ил.

Эта книга, написанная с искренним восхищением древним искусством невидимого воина, дает читателям возможность приблизить свой жизненный путь к Пути воина-тени. Автор показывает методику тренировки ниндзя по рукопашному бою, описывает физическую подготовку и технические приемы основных разделов ниндзюцу.

Флоке А. Айкибудо / Пер. с фр. — 2002. — 256 с.: ил.

Автор книги Алан Флоке — официальный представитель в Европе школ Есейкан Айкидо, Дайто Рю Айкидзюцу и Катори Шинто Рю — представляет созданную им на основе этих школ систему Айкибудо: основные принципы, подготовительные упражнения и базовую технику. Приведена программа аттестации до 1-го дана. В приложении — информация о школе работы с оружием Катори Шинто Рю.

Смит Дж. У. Вин чунь кунг-фу: Приемы борьбы и захватов / Пер. с англ. — 2002. — 160 с.: ил.

Эта книга посвящена вин чунь кунг-фу, боевому искусству Китая, эффективнейшей системе самозащиты. Автор рассматривает основы системы вин чунь: ведение боя методом «липких» рук (чи сао) и методом «липких» ног (чи герк), при которых руки и ноги постоянно находятся в контакте с противником, мешая ему проводить приемы. Уделяется также внимание технике захватов и бросков (цинь-на), пригодной в реальной ситуации самозащиты, и технике ударов по уязвимым точкам на теле человека (дар мак).

Смит Дж. У. Вин чунь кунг-фу: Техника борьбы с оружием / Пер. с англ. — 2002. — 176 с.: ил.

Эта книга посвящена вин чунь кунг-фу, боевому искусству Китая, эффективнейшей системе самозащиты. Автор представляет практическое применение системы вин чунь: формы с деревянным человеком, с парными ножами-«бабочками», с шестом «шести с половиной».

ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА «ГРАНД-ФАИР»
предлагает вниманию читателей книги из серии
«Боевые искусства»
Формат 84×108/32, мягкая обложка

Накаяма М., Дрэгер Д. Практическое каратэ на улице / Пер. с англ. — 2002. — 288 с.: ил.

Это классическое руководство по самозащите, написанное М. Накаямой при участии Д. Дрэгера, включает три раздела. Первый раздел посвящен защите из положения стоя, сидя или лежа от двух или трех нападающих. Во втором разделе рассматриваются приемы самозащиты от противника, вооруженного дубинкой, палкой, ножом или разбитой бутылкой. Третий раздел включает приемы самозащиты в особо сложных ситуациях.

Накаяма М., Дрэгер Д. Практическое каратэ для всех / Пер. с англ. — 2002. — 288 с.: ил.

Это классическое руководство по самозащите, написанное М. Накаямой при участии Д. Дрэгера, включает три раздела. Первый раздел посвящен базовой технике каратэ применительно к самозащите: рассмотрены основные стойки, перемещения, блоки и удары, дано описание жизненно важных точек. Второй и третий разделы могут использоваться на практике и мужчинами, и женщинами.

Иванов-Катанский С. А. Джиу-джитсу. Базовая техника борьбы в одежде. — 2002. — 368 с.: ил.

В этой книге рассматривается теория и практика джиу-джитсу: технико-тактические способы подготовки к броскам, теоретические основы психологического воздействия, развитие физических качеств, специальные подготовительные упражнения, учебно-тренировочные занятия. Материал изложен в 200 подробно проиллюстрированных уроках в сопровождении разделов, посвященных истории восточных единоборств, философии и энергетике.

Левский В. 500 советов по самообороне: Приемы джиу-джитсу, каратэ, самбо / Пер. со словацк. — 2001. — 272 с.: ил.

Книга Войтеха Левского дает возможность противостоять вооруженному и невооруженному противнику. Методика автора основана на простых принципах каратэ, джиу-джитсу и самбо. В конце книги приведены приемы оказания первой помощи пострадавшим.

ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА «ГРАНД-ФАИР»
предлагает вниманию читателей книги из серии
«Боевые искусства»
Формат 84×108/32, мягкая обложка

Дрэгер Донн Ф. Классическое будо / Пер. с англ. — 2001. — 240 с.: ил.

В этой книге Донн Дрэгер раскрывает суть будо — классического военного пути самозащиты. В ней приводится описание основных разновидностей будо как с использованием оружия, так и без оружия. Дана история их создания и развития во взаимосвязи с историей и культурой Японии. Значительное место отведено подробному изложению философских принципов, на которых базируется будо, и методике четырехуровневого обучения от новичка до мастера.

Дрэгер Донн Ф. Классическое будзюцу / Пер. с англ. — 2001. — 176 с.: ил.

Донн Дрэгер, ученик Накаямы и Отаке, раскрывает в этой книге суть будзюцу — классического военного искусства самозащиты. Характеризуя шестнадцать основных форм боевого искусства, он также рассказывает о традиционном оружии и его применении, приводит системы обучения и школы будзюцу.

Дрэгер Д. Современные будзюцу и будо / Пер. с англ. — 2001. — 368 с.: ил.

Книга знакомит с общей природой и целями син будо и современными смежными дисциплинами, такими, как кэндо, дзюдо, каратэ-до, айкидо и менее известными. Рассмотрена их связь с классическими боевыми искусствами, техническая и духовная природа воинских принципов и их влияние на политические, философские взгляды и систему образования современной Японии.

Куликов А. Кикбоксинг. — 2002. — 320 с.: ил.

Автор книги — журналист и писатель, опубликовавший ряд статей в спортивных изданиях и выпустивший несколько книг по различным боевым искусствам. Книга просто и увлекательно рассказывает о возникновении одной из самых молодых боевых дисциплин — кикбоксинга, его основных принципах, техническом арсенале и тактике.

ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА «ГРАНД-ФАИР»

предлагает вниманию читателей книги из серии

«Боевые искусства»

Формат 84×108/32, мягкая обложка

Иванов-Катанский С. А. Базовая техника каратэ. — 2001. — 544 с.: ил.

Книга С. А. Иванова-Катанского, мастера боевых искусств, обладателя 4-го дана контактного каратэ, включает тысячу приемов ударной техники, содержит программу обучения и совершенствования базовой техники каратэ. Автор предлагает так называемую линейно-круговую систему обучения, комплекс подготовительных упражнений и специальные приемы приобретения гибкости и подвижности суставов.

Иванов-Катанский С. А. Высшая техника каратэ. — 2001. — 528 с.: ил.

Книга содержит наиболее полное описание основных упражнений по подготовке каратистов на базе технических комплексов Ката Дзион, Хангэтцу, Эмпи и Тэки; значительное внимание уделено технике ощущения и передачи биополя, тренировке голосового аппарата, противоболевого укрепления участков тела.

Иванов-Катанский С. А. Комбинационная техника каратэ. — 2001. — 576 с.: ил.

Книга С. А. Иванова-Катанского — достойное продолжение его предыдущих работ. В ней содержится программа третьего года обучения технике каратэ: освоение двухсот комбинационных приемов двух технических комплексов «Текки» и «Бассай-дай». Занимающиеся смогут усовершенствовать свой технический арсенал, координацию движений, быстроту и силу проведения ударов.

Иванов-Катанский С. А. Техника выхватывания и метания холодного оружия: Иай-дзюцу и сюрикен-дзюцу. — 2002. — 288 с.: ил.

Иай-дзюцу — искусство мгновенного обнажения меча — учило молниеносному переходу от пассивного состояния к стремительной атаке. Оно помогает овладеть и огнестрельным оружием, способствует обретению навыка прицеливания из оружия ближнего и дальнего боя. Автор также рассказывает о ниндзя — непревзойденных мастерах метания различных видов оружия.

КНИГИ

Издательской группы «ГРАНД-ФАИР» можно приобрести в московских магазинах:

1. **Московский Дом Книги**
   Адрес: г. Москва, ул. Новый Арбат, д. 8 (м. Арбатская). Справочные тел.: **290-35-80, 290-45-07**
2. **Торговый Дом «Москва»**
   Адрес: г. Москва, ул. Тверская, д. 8 (м. Тверская). Справочный тел.: **229-64-83**
3. **«Библио-Глобус»**
   Адрес: г. Москва, ул. Мясницкая, д. 6 (м. Лубянка). Справочный тел.: **928-35-67**
4. **«Молодая Гвардия»**
   Адрес: г. Москва, ул. Б. Полянка, д. 28 (м. Полянка). Справочный тел.: **238-50-01**
5. **«Книга»**
   Адрес: г. Москва, ул. Воронцовская, д. 2/10 (м. Таганская). Справочный тел.: **911-14-03**
6. **«Белые облака»**
   Адрес: г. Москва, ул. Покровка, д. 4. Справочный тел.: **921-61-25**
7. **Дом Педагогической Книги**
   Адрес: г. Москва, ул. Б. Дмитровка, д. 7/5. Справочные тел.: **229-50-04, 229-93-42**
8. **Дом Книги в Медведково**
   Адрес: г. Москва, Заревый пр-д, д. 12 (м. Медведково). Справочный тел.: **478-48-97**
9. **Дом Книги ВДНХ на территории ВВЦ**
   Адрес: г. Москва, пр-т. Мира, Хованские ворота (м. ВДНХ). Справочный тел.: **181-97-26**
10. **Дом Технической Книги**
    Адрес: г. Москва, Ленинский пр-т, д. 40. Справочный тел.: **137-68-88, 137-60-19**
11. **МКП «Новый»**
    Адрес: г. Москва, ш. Энтузиастов, д. 24/43 (м. Авиамоторная). Справочный тел.: **362-09-23**
12. **«Путь к себе»**
    Адрес: г. Москва, Ленинградский пр-т, д. 10а (м. Белорусская). Справочный тел.: **257-39-87**

shop.top-kniga.ru Цена 88.00р
ФаирБоевыеИскусства(о) Ку 28.12.2006
нг-фу Стиль "Коготь орла" S9-540790
9 223311 500248
1.4.5.0.5

Издательская группа «ГРАНД-ФАИР»
приглашает к сотрудничеству авторов
и книготорговые организации

Телефоны:
(095) 721 - 38 - 56
(многоканальный)
(095) 170 - 93 - 67

Факс:
(095) 170 - 96 - 45

Почтовый адрес:
109428, Москва, ул. Зарайская, д. 47, корп. 2
e-mail: **office@grand-fair.ru**
Интернет: **http://www.grand-fair.ru**

Серия «Боевые искусства»

Лян Цэнь

КУНГ-ФУ. СТИЛЬ «КОГОТЬ ОРЛА»

Редактор Г. Кондрашёв
Оригинал-макет и верстка И. Колгарёва
Фото и дизайн обложки А. Матросова

ЛР 065864 от 30 апреля 1998 г.
Подписано в печать 20.12.2002.
Формат 84×108 $^{1}/_{32}$. Бумага газетная.
Гарнитура «Таймс». Печать офсетная.
Усл. печ. л. 10,08. Тираж 10 000 экз.
Заказ 7833.

Издательство «ФАИР-ПРЕСС»
109428, Москва, ул. Зарайская, д. 47, корп. 2

Отпечатано в полном соответствии
с качеством предоставленных диапозитивов
в ОАО «Можайский полиграфический комбинат».
143200, г. Можайск, ул. Мира, 93